

ランニング大学 東京新緑マラニック with 山西哲郎

ランニング初心者 久々に走る方 新規参加者 大歓迎

一緒に走る楽しさを体験しましょう

～さあ一緒に走り始めよう！！～

「東京新緑マラニック」は、江東区「有明スポーツセンター」を起点に都内のお楽しみポイントを巡るマラニックです。電車や車では見逃している町の新しい魅力を一緒に体感しましょう。

・期日 2022年5月22日(日) 集合時間 9:30

・会場 有明スポーツセンター

*アクセス ゆりかもめ 「お台場海浜公園」から徒歩10分
東京臨海高速鉄道りんかい線

「国際展示場駅」から 徒歩15分

更衣室 ロッカー シャワールーム完備

https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4

・定員 40名

*雨天の場合は山西先生の講演会に変更して実施いたします(メールでご連絡します)

グループ毎に都内のお好みのエリアを巡ります。写真を撮影しSNSで共有して15時までにゴールします

・【コース】 ①ウォーキング ゆっくり歩くと意外な発見も

②ゆるラン 5km～10kmくらいをのんびりと

③そこそこラン 10km以上 でもガチではないよ

・【主なエリア】:品川、麻布、晴海、豊洲、日本橋、人形町、両国、銀座、築地など
電車、バス、水上バスなどを利用する少し遠いエリアも予定しています
ご希望をうかがって設定します

・参加資格 健康な老若男女で、ランニングを愛する人

・スケジュール

9:30～ 受付、グループ作り

10:00～ オリエンテーション マラニック準備

10:45～ 準備体操 マラニックスタート

15:00 マラニック終了

15:00～ 参加賞お渡し 着替え シャワー

15:30 全プログラム終了

・昼食 交通機関の料金は各自ご負担いただきます

・参加賞 ランニングの世界27号(4/1発売) 山西哲郎先生 直筆サイン入り

・参加費 3000円 参加賞不要の場合 2500円 ・当日会場でお支払いください

*高校生以下無料(参加賞はありません)

・持参物 ・コース、その他詳細は開催2週間前くらいにあらためてご連絡します

<参加申し込み・お問合せ> 申込み締切り 5月15日(日)

* 1週間 延長いたします

「マラニック参加申し込み」と明記のうえメールでお申し込み下さい

ランニングの世界・友の会 八塚英嗣

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp 携帯電話 080-5484-9819

(1) お名前 (2) ご住所 (3) 携帯電話番号 (4) メールアドレス

(5) 参加賞の希望有無

(6) ご希望のコース ①ウォーキング ②ゆるラン ③そこそこラン

(7) ご希望のエリア お好きなエリアがあればお知らせ下さい

* 高校生以下の方はその旨ご記載下さい

* ご友人、ご家族などグループでのお申し込み、大歓迎です

* コース エリアはご希望をうかがって設定しあらためてご連絡いたします。

またエリアはご希望に添えない場合もございます。ご承知おき下さい。

* 参加申し込みいただいた方に事前にご相談ご了解いただいたうえでグループの
ガイドリーダーをお願いする場合がございます

* 体調不良以外のキャンセルは5月15日(日)までをお願いいたします

<感染状況による開催について>

・有明スポーツセンターの開場状況によって開催を判断します

センター閉鎖の場合は開催を中止いたします

* 中止の場合、メールでご連絡いたします

・体調不良の場合は決して無理をせず参加を中止してください

当日のご連絡でも結構です

・当日、会場で検温、問診票への記入をお願いいたします

発熱、不調があった場合は参加いただけませんのでご承知おきください



隅田川テラス (中央大橋付近)

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合がございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合がございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。