



「2023年11月 都内秋探しマラニック」

猛暑の日々から開放され過ごしやすくなる季節に都内の秋を探しながら一緒に遊びませんか？
気の向くまま、紅葉探しに気分も高揚できるかもの楽しいマラニックです。
ランニングコースとウォーキングコース、お好みのコースをお選び下さい。

***両コースともユルユルユルです**



開催日 : 2023年11月19日(日)
*荒天中止

集合時間 : 9:30

集合場所 : 亀戸スポーツセンター
・更衣室、シャワー、ロッカー完備
https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/traffic/



アクセス : ・東武亀戸線 「亀戸水神」 徒歩 3分
*北千住から 20分、上野から 25分
・JR 総武線 「亀戸駅」 徒歩 15分
・都営バス 亀26 錦25 錦27 「亀戸7丁目」 徒歩 6分

コース : ① ランニングコース(予定) 16km 程度
亀戸天神、旧安田庭園、両国、浅草、向島百花園方面、香取神社などをぐるりと巡ります。

② ウォーキングコース(予定) 約8~10km 程度
亀戸天神、錦糸公園、大横川親水公園、言問方面のスカイツリーをぐるりと巡ります。

③ ファミリーコース 約6km
亀戸天神、錦糸公園方面のスカイツリーを巡ります。



*各コースとも状況によりコース変更する場合があります。

参加費 : ① 1,000円 (中学生以上) *保険、サポート代含む。
② 小学生以下は無料
*ご参加にあたり保護者またはそれに同等する者の参加が必要です。

持ち物 : 走れる または 歩ける格好、リュックまたはポーチ、小銭、飲み物、防寒着 他
*荷物はスポーツセンターで保管できます。(貴重品は各自で管理をお願いします)

注意事項 : 体調不良の場合は無理せずに参加を中止してください。
コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。
マラニック途中での飲食代、交通費は自己負担になります。

申し込み : 「都内の秋探しマラニック参加申し込み」と明記のうえ
①お名前 ②住所 ③携帯電話番号 ④生年月日(保険加入で使用します)
⑤参加希望コース「ランニング」または「ウォーキング」または「ファミリー」
をご記入いただき
ランニングの世界・友の会 八塚英嗣
メール spkw7bm9@yahoo.co.jp まで

問い合わせ : 携帯電話番号 080-5484-9819

