



おかげさまで5周年



幕末志士達も走った



下 関 海 響 マ ラ ソ ン
ゴ ー ル を 目 指 し て

第5回記念



下関海響 マラソン 完走プロジェクト

菊川⇄豊田21K合同練習会

【スポーツ元気県やまぐち推進団体認証】

初秋の涼しい菊川・豊田の里山で、木屋川からのマイナスイオンを浴びながら、下関海響マラソンへ向けて、みんなで楽しくラストスパート！
初参加からサブスリーまで、それぞれのペースに合わせた練習走です。お一人でも、チームでも、お気軽にご参加ください。

下関海響マラソン
56日前
2018年9月9日[日] 小雨決行
[受付]AM 7:00~7:30 [走行説明]AM 7:45~ [スタート]AM 8:00~

菊川ベルちゃん体育館 (下関市菊川運動公園横)
山口県下関市菊川町大字下岡枝1477-1

菊川⇄豊田21K合同練習会実行委員会



上位目指して
スピードラン!



完走目指して
ゆっくりラン!

ペース
ランナー
走行

ゴール後開催
ランRUNフェスタ RUNNER'S FESTIVAL

豪華プレゼントが当たる!!
お楽しみ抽選会コーナー

専門家がなんでもお答えします!!
マラソン相談コーナー

専門トレーナーによる!!
無料マッサージコーナー

情報満載、ランナー必見!!
マラソン情報コーナー

※人数に制限有り ※イベントは予告無く変更する事がありますのでご了承願います。

第5回記念 下関海響マラソン 完走プロジェクト 菊川⇄豊田21K合同練習会

下関海響マラソン
56日前
2018年9月9日[日] 小雨決行
[受付]AM 7:00~7:30 [走行説明]AM 7:45~ [スタート]AM 8:00~

菊川ベルちゃん体育館 (下関市菊川運動公園横)
山口県下関市菊川町大字下岡枝1477-1

500円 道路使用許可費・リクレーション保険料・給水費・他として
当日、受付にて徴収させていただきます。



ゴール後のおもてなし



マッサージコーナー

- 菊川ベルちゃん体育館をスタート。豊田下を折り返す約21キロのコースです。
- のべ5カ所の給水所・のべ4カ所のトイレを設置。安心して走行できます。
- 1キロごとのキロ表示をしています。
- 9段階の速度のペースランナーが走行します。

今年は受付・スタートゴール地点が変わります!



荷物置場・更衣室としてご利用できます!

制限時間も無く
フラットなコースで
初心者も安心です!



※コースは天候や交通事情により変更になる事があります。

ペースランナー速度表 ペースランナー各2名走行 AM8:00より*0.4分を先頭に2分毎に順次スタートします。

| | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| *0.4分 | *0.4分半 | *0.5分 | *0.5分半 | *0.6分 | *0.6分半 | *0.7分 | *0.7分半 | *0.8分 |
| 2時間49分 | 3時間12分 | 3時間31分 | 3時間52分 | 4時間13分 | 4時間34分 | 4時間55分 | 5時間17分 | 5時間38分 |

黒文字は1キロ走行タイム
青文字はフルマラソン予想タイム

第5回記念特別企画 LOVE RUN
RUNコン

楽しく練習走してステキな出会いを! 応援します!
前半は個別に自己紹介ラン、後半は自由にフリータイムラン!

※参加希望者は「お申込みフォーム」でお申込みください。※参加費は練習会走行費と兼ねています。
※男女共20~45歳の未婚者に限ります。詳しくは下記HPをご覧ください。

主催 菊川⇄豊田21K合同練習会実行委員会 事務局 担当:松田
TEL:083-249-1100 FAX:083-249-1021
E-Mail:sports@shumpou.co.jp
〒752-0927 山口県下関市長府扇町9-50(瞬報社写真印刷株式会社内)

詳しい情報は「こちらから」 http://www.shumpou.co.jp 瞬報社グループ 検索
【募集人数】約400名(定員になり次第締切とさせていただきます) ※下関海響マラソン2018にエントリーされていない方も参加できます。



シークレット
ゲストランナー
走行予定



オリジナル
キャラクター
田舎ランナー
かかし君

後援 下関市・下関海響マラソン実行委員会・J:COM下関・COMEON!FM・(一社)菊川スポーツクラブ
豊田中いなほ倶楽部・海響アスリートクラブ・下関走ろう会・TEAM-A・きくがわ愛走会
にこにこ一整骨院・山口ランニングネットワーク

お申込方法 PCで上記HPより、スマホ・携帯
で上記QRコードより「お申込み
フォーム」にてお申込みください。
受付完了メールを返信します。

8月中旬にメール
で最終参加確認
をいたします。
その後走行詳細
をハガキにてご郵送します。

ハガキに
必要事項を
ご記入して
ください。

当日走行費
500円と
一緒に受付に
ご持参ください。

健康増進・ストレス解消
ゆるトコランニング ゆる〜くムリなくトコトコラン
定例定歩会
毎月2回開催中
詳しくは
上記HPにて

ゴール後の温泉は…
関門の奥産敷
一の温泉グループ
一の温泉

ご宿泊のお問い合わせは…
湯浜荘
下関旅館ホテル協同組合
下関旅館ホテル協同組合

