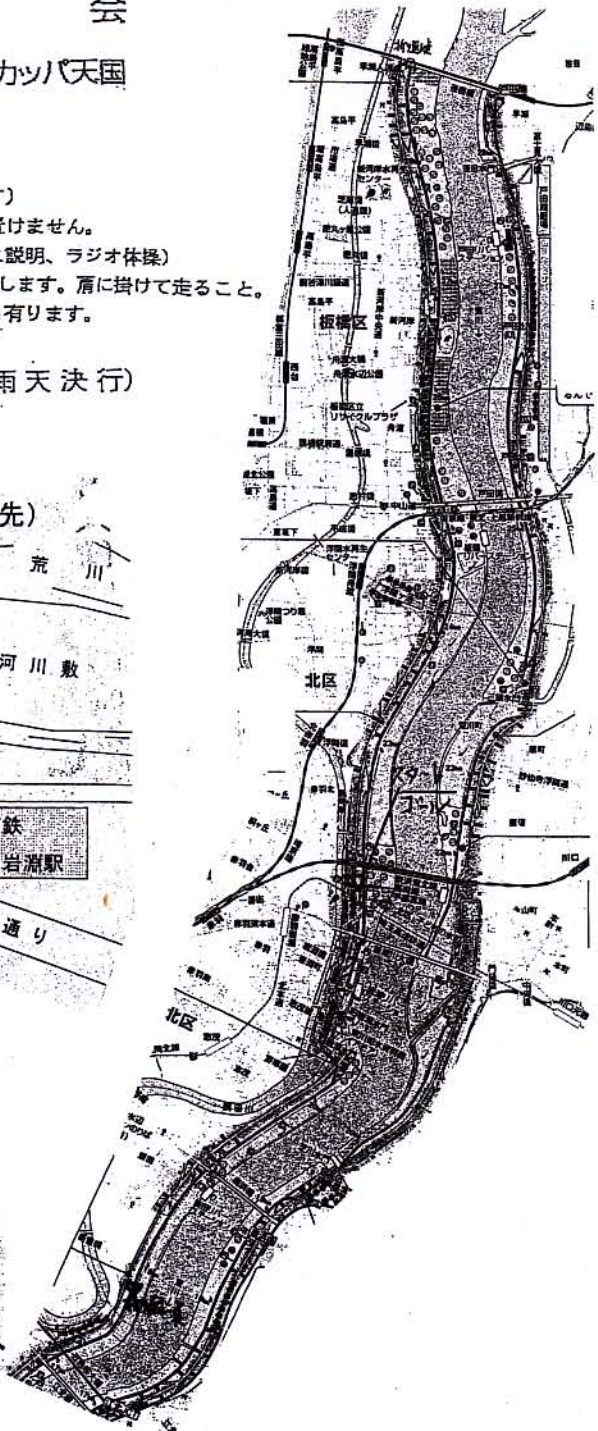


日時：1月16日(日)雨天決行

◆協賛 健康ランドのカッパ天国

JR赤羽駅から徒歩約17分
地下鉄赤羽岩淵駅から徒歩約8分
国際興業バス「放水路」バス停より約5分



厳寒の日々を乗り切る為には、健康で体力増強を自らが考え実践努力することによって達成する。誰れでもわかっているが、なかなか体力作りは、己の初心と、良き仲間が大勢いないと続くものではない。そこで当会では初心者から松舞台出場の方までを対象に、新年の祝いとして、「喜び多く」この一年を活力の有る年にして貰う為に、標記のマラソン大会を実施するものです。

コースは片道10kmの平坦で略直線の河川敷緊急避難道路と土手で自動車公害の影響もない自然に恵まれたコースです。皆んなで楽しく走って汗を流してみませんか。ご家族やお近くの方、お誘い合わせの上、知人の応援やピクニック・土手遊び等にも適していますので、是非ご参加下さい。

日 時：平成23年1月16日（日）雨天決行

集合場所：新荒川大橋（荒川河川敷）※お車でのご来場はご遠慮下さい特別な駐車場がありません

○種 目 1) 42.195km..... 4時間30分以内で走れる者 フルマラソン(42.195km)のコースはハーフ
2) 21.0975km..... 2時間45分以内で走れる者 コースを2周回となります。
3) 10km..... 1時間20分以内で走れる者

○集 合 時間	○配布品受付	○集 合	○スタート
1) 42.195km	8時00分～	8時50分	9時30分
2) 21.0975km	8時00分～	8時50分	9時45分頃
3) 10km	8時00分～	8時50分	10時00分頃

○関 門 1) 21.097kmは、2時間15分を制限タイムと致します（フル、適用）。
2) フル出場者は上記タイム制限のほかに33.5km3時間35分の関門があります。係員の指示に従うこと。

○参 加 者 イ) 小学生以上の老若男女で、各種目とも上記タイム以内で走れる方
ロ) 参加者は各自の責任において参加し、主催者側は傷害、紛失、その他の事故について応急処置を除き、一切責任を負いませんので、健康管理に充分注意されたい。

ハ) あらかじめ医師の診断を受け、医師が健康と認めた者。
○参 加 費 1) 42.195km・21.0975kmの方は 一人 ¥4,900円(全員) (保険料、完走証、その他)
2) 10kmの方は、一人 ¥4,600円
(申込時の種目は変更出来ませんのでご注意下さい。)

○表 彰 各種とも1位～3位に記念品を贈る。(男女別)

■RCチップ ① ナンバーカード引き換えハガキは1月10日(月)までに郵送いたしますので、当日必ず持参して受付でナンバーカードと記録集計用RCチップをお受取り下さい。
② 本大会の記録計測はRCチップで計測処理します。シューズのヒモに必ず装着し競技に参加してください。付け忘れると記録が出ませんのでご注意ください。尚、係員が競技続行不可能と判断した時は、競技を中止させる場合があります。
③ RCチップはゴール後、完走証と交換回収いたします。また、RCチップの返却が無い場合は1,500円を実費負担していただきますのでご注意ください。尚、当日棄権する場合は、受付後RCチップのみ受付係員に返却してください。

○申 込 み 12月20日迄必着のこと。団体申込みの方は、種目別、男、女別にして下さい
所定の申込書に必要事項記入の上、参加費(現金封筒又は定額小為替)を添え、郵送で、申込み下さい。
又、参加費を同封されない方は申込みを受理出来ません。尚、申込み後の返金はいたしかねます。

○申込み先 〒114-0024 東京都北区西ヶ原2-24-11 北区ラジオ体操連盟

○主 催 北区ラジオ体操連盟 健 走 会 TEL 03-3915-2212

◆協 賛 健康ランドのカップ天国による特別割引サービス 入浴・休憩・駐車場(入浴・入館中に限る※会場からの迎バス有 食事出来ます(別料金))