



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 完走プロジェクト

# 第3回 菊川⇨豊田21km高練習会

日時 2016年 9月11日 [日] 小雨決行 会場 下関市菊川運動公園

主催 瞬報社写真印刷株式会社  
スポーツコミュニティ事業部

山口県下関市菊川町下岡枝61-1

Run  
ここから始まる  
下関海響マラソン完走への道

**定員達成！お申込み終了！**  
多数のお申込みありがとうございました。



コーンル後開催

## 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**

専門トレーナーによる!! \*人数に限りがございます

**無料マッサージコーナー**

専門家がなんでもお答えします!!

**マラソン相談コーナー**

情報満載、ランナー必見!!

**マラソン情報コーナー**

\*イベントは予告無く変更する事がありますのでご了承ください。



健康増進・ストレス解消

ゆる〜くムリなくトコトラン

## ゆるトコランニング

定例歩歩会 月約2回開催中  
詳しくは裏面Webで

ゴール後の温泉は…

國門の奥産敷

**一の倶温泉グループ**

一の倶温泉

ご宿泊のお問い合わせは…

海峡出合い旅

**下関旅館ホテル協同組合**

下関旅館ホテル協同組合



※写真はイメージです。歩道の無い道路では左側を走りましょう。



# 第3回 菊川⇨豊田21km練習会

日時 **2016年9月11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~

会場 **下関市菊川運動公園** 山口県下関市菊川町下岡枝61-1

走行費 **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。



- 下関菊川運動公園をスタートして豊田下を折り返す約21キロのフラットなコースです。
- のべ5カ所の給水所・のべ4カ所のトイレを設けてますので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。
- 7名のペースランナーが走行します。

ペースランナー速度表	キロ 4分	キロ 5分	キロ 5分半	
	2時間49分	3時間31分	3時間52分	
	キロ 6分	キロ 6分半	キロ 7分	キロ 8分
	4時間13分	4時間34分	4時間55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  
 ● AM8:00より\*0.4分を先頭に3分毎に順次スタートします。

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。

制限時間も無くフラットなコースで初心者も安心です!!

給水所: りんご園給水所 (約8k, 約12k), 湧き水給水所 (約4k, 約16k), 袖掛神社給水所 (約18k, 復路のみ)

トイレ: 道の駅さくがわ, 菊川温泉プール, 菊川町大字上岡枝, 菊川町大字下岡枝, 下関市役所 菊川総合支所

折返し地点 (約10.5K)

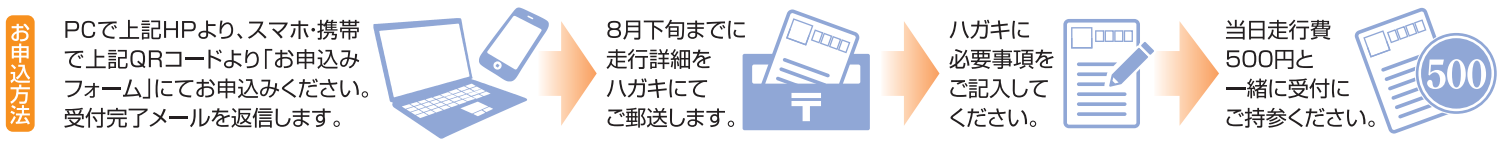
START GOAL: 下関市菊川運動公園



主催 **瞬報社写真印刷株式会社** スポーツコミュニティ事業部 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

後援 下関市・下関海響マラソン実行委員会  
 J:COM下関・COME ON! FM (一社) 菊川スポーツクラブ・豊田中いなほ倶楽部  
 下関走ろう会・TEAM-A・さくがわ愛走会  
 山口ランニングネットワーク

【募集人数】約350名(定員になり次第締め切らせていただきます)



下記の参加申込書からもお申込みできます。必要事項を記入してFAX・E-Mailで上記の「瞬報社」までお送りください。

参加申込書 ● 名 前 (フリガナ) \_\_\_\_\_ ● 年 齢 \_\_\_\_\_ ● 性 \_\_\_\_\_ ● 住 所 (〒 \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ ● 連絡先E-Mailアドレス \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

※FAXでお申込みの方は「受付完了メール」返信用として

**定員達成! お申込み終了!**  
 多数のお申込みありがとうございました。

※ご提供いただいた個人情報は、上記の目的以外には一切使用しません。また、第三者に対してそれらの個人情報は開示しません。※下関海響マラソン2016にエントリーされていない方も参加できます。