



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



下関海響 マラソン 完走プロジェクト

第5回記念

# 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…  
湯城会 旅館  
**下関旅館ホテル協同組合**  
下関旅館ホテル協同組合

