



# KIKUGAWA-TOYOTA 21k

KIKUGAWA-TOYOTA 21k JOINT PRACTICE SINCE 2014

下関海響マラソン  
ゴールを目指して  
スー、スー、ハア、ハア

【お申込み開始】  
2019  
**6月11日**  
午後5:00より  
【募集人数】400名  
定員になり次第締切  
となります。

第6回 下関海響マラソン完走プロジェクト

## 菊川⇄豊田21k高練習会

【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。

日時 下関海響マラソン  
42日前  
2019年9月22日【日】 小雨決行  
【駐車場開門】AM 6:50~ 【走行説明】AM 7:45~ 【スタート】AM 8:00~

場所 主催

場所 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

主催 菊川⇄豊田21k合同練習会実行委員会



コール後開催

### ランRUNフェスタ

RUNNER'S FESTIVAL

- 豪華プレゼントが当たる!!
- 楽しみ抽選会コーナー
- 専門トレイナーによる!!
- 無料マッサージコーナー
- ※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。
- 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

第6回 下関海響マラソン完走プロジェクト  
**菊川⇄豊田21K高練習会**

日時 下関海響マラソン 42日前  
**2019年9月22日[日]** 小雨決行  
 [駐車場開門] AM 6:50~ [走行説明] AM 7:45~ [スタート] AM 8:00~

場所 **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

費用 **1,000円** (走行費795円+エントリー手数料205円)  
 道路使用許可費・リクレーション保険料・給水費・書類郵送料・他として  
 ※今回より事前のお支払いとなります。



- 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。



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、4分15秒を先頭に2分毎に順次スタートします。

サブ3 キロ4分15秒	キロ4分半	キロ5分	サブ4 キロ5分半	キロ6分	キロ6分半	サブ5 キロ7分	キロ7分半	キロ8分
2時間59分	3時間10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

**菊川⇄豊田21K合同練習会実行委員会 事務局**  
 TEL: 083-249-1100 FAX: 083-249-1021  
 E-Mail: [sports@shumpou.co.jp](mailto: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)  
 詳しい情報はここから... <http://www.shumpou.co.jp>  
 【募集人数】400名 (定員になり次第締切となります。)  
 ※下関海響マラソン2019にエントリーされていない方も参加できます。

**ブラインドランナー  
 伴走体験会同時開催**  
 視覚障害者の伴走に関心のある方、  
 合同練習会で体験されてはいかがでしょうか?  
 詳しい内容はエントリー後の  
 走行詳細をご覧ください。

主催 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

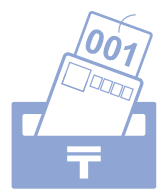
協力  
 海響アスリートクラブ・下関走ろう会・TEAM-A  
 きくがわ愛走会・北九州ブラインドランニングクラブ  
 にこにこ一整骨院・山口ランニングネットワーク



お申込み方法  
 PCで上記HPより、スマホ・携帯で  
 上記QRコードより、「エントリー」  
 のイー・モシコムでお申込み及び  
 費用1,000円をお支払いください。  
 受付完了メールを返信します。  
**6月11日(火)午後5時受付開始**



事前にランネットの会員登録  
 (無料)が必要となります。



9月上旬にゼッケンカード  
 と走行詳細を封書にてご  
 郵送します。  
**当日受付業務はごさいま  
 せんので、ご注意ください。**

特別協賛 **やまぐち県酪**

ゴール後の温泉は...  
**一の俣温泉**  
 観光ホテル  
 グランドホテル  
 温泉荘  
 一の俣温泉

ご宿泊のお問い合わせは...  
 海峡共会  
**下関旅館ホテル協同組合**  
 下関旅館ホテル協同組合

