



ホクレンランニングイベント

みんなで走ろう!

in 深川市陸上競技場 深川市6条21番3号

2016.6.4sat. 9:00~14:00

ホクレン女子陸上部の選手・コーチが体づくりや走り方をアドバイスします!

1500mの
タイムトライアル
にも挑戦!

「正しいシューズの
選び方」講座
協力 **Super X BIO**

「お弁当付き」
栄養講座



基本を見直すことも
必要です。

**参加
無料**
60名限定
事前申込必要

参加者募集!!

経験や自己タイム
に合わせて
3つのクラス
【各クラス定員20名】

Aクラス

10kmを40分程度
で走れる方

Bクラス

10kmを50分程度
で走れる方

Cクラス

10kmを60分程度
で走れる方

コーチ **長渡 憲司**

キャプテン **清水 美穂**

北海道足寄町出身、1990年生まれ。今年2月の全日本実業団ハーフで優勝し、3月に日本代表として、イギリス・カーディフで開催された世界ハーフ選手権に出場(14位)。

応募方法 Webまたはハガキでお申込みください。

申込締切 平成28年5月23日(月) ※当日消印有効

参加対象 北海道在住で、小学生以上のランニング経験のある方。現地集合・解散ができる方。

当選発表 応募者多数の場合は抽選にて決定し、当選者へのご案内状の発送をもって発表にかえさせていただきます。

Web

ホクレン女子陸上部のWebサイトから、
応募フォームに必要事項を記入してください。

ホクレン女子陸上部

検索

<http://www.hokuren.or.jp/truck/>

ハガキ

郵便ハガキに参加希望者の①氏名(ふりがな)②年齢③住所④電話番号⑤緊急連絡先(携帯電話など)⑥希望クラス⑦このイベントを知ったきっかけ⑧マラソンやジョギングの情報入手方法を明記の上、次の応募先にお送りください。

応募先/〒060-0062 札幌市中央区南2条西7丁目5-6 札幌南2条郵便局留
みんなで走ろう!in深川市陸上競技場 事務局

※ハガキ1枚につき1名様のお応募。ただし親子の場合は2名様まで応募可。※記入に不備があった場合は無効となります。

※応募に関しての個人情報は当選された方への連絡以外には使用しません。※イベントの様子は新聞等に写真が掲載される場合があります。※イベント内容は一部変更となる場合があります。また当日、天候・不測の事態等によりイベントが行えない場合、開催を中止させていただくこともあります。

お問い合わせ/みんなで走ろう!in深川市陸上競技場 事務局

TEL. **011-221-3407** (平日10:00~17:00)