

Aクラス

10kmを40分程度で
走れる方
【定員20名】



Bクラス

10kmを50分程度で
走れる方
【定員20名】



Cクラス

10kmを60分程度で
走れる方
【定員20名】



- トイレ Restroom P1～P2 駐車場 Parking lot
- ★ 自動販売機 Vending machine
- 水飲み場 (10か所) Water Fountain
サクラの森 (8)・ガラスのピラミッド (1)・
テニスコート (1)

現役選手・日本有数のコーチ陣による直接指導！



▶▶ 太田 崇【監督】

北海道白老町出身で、自らもコンカミノルタに所属し複数のレースで優勝経験を持つ。平成23年にホクレン女子陸上競技部のコーチに就任し、平成25年に監督に就任。

真剣に走り方を
学びたい方、
お待ちして
います！



▶▶ 鈴木澄子【キャプテン】

・北海道マラソン 3位 (H24年)
・東京マラソン 5位 (H23年)
・世界ジュニア陸上日本代表

また皆さんの
笑顔と会いた
いです。ご応募
お待ちしております。



▶▶ 橋本和美【選手】

・青梅マラソン 10km 1位 (H24年)
・全日本実業団陸上 1,500m 7位 (H21年)
・チャレンジ・ミートアップin熊谷 3,000m 4位 (H20年)

私も皆さんと
一緒に走れる
ことを楽しみに
しています。



他にも多数の選手が登場!! 実績あるプロの選手たちが待っています。

特別企画

陸上部 太田監督からの

栄養★バランス アドバイス

当日は、北海道産食材を使用した
「手作り弁当」をご持参ください

お弁当を食べながら、日頃の食生活や
運動に必要なエネルギーの摂取方法など、「食」と「運動(スポーツ)」の大切な
関係について一緒に考えてみよう。



手作り弁当をご持参
頂いた方の中から抽選で
選手が選んだ
ステキなプレゼントも！

**参加者
大募集**
(60名限定!!)

参加無料

締切 **5月13日(月)**
当日消印有効

事前のお申込みが必要です▶

応募方法 **Web** または **ハガキ** でご応募ください。

●Webの場合／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送信ください。

●はがきの場合／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(携帯番号)、⑥ご希望のクラス、⑦このイベント知ったきっかけ、⑧マラソンやジョギングの情報入手方法を明記の上、右記まで郵送してください。

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

ホクレン女子陸上部

検索

URL <http://www.hokuren.or.jp/track/>

- 開催日時／2013年5月25日(土)9:00～13:00
- 参加対象／北海道在住で、小学生以上のランニング経験者で現地集合・解散できる方。当日、**手作りのお弁当**を持参できる方。
- 応募先／〒060-0062 札幌市中央区南2条西7丁目5-6 札幌南二条郵便局留 みんなで走ろう! in モエレ沼公園 事務局
- 当選発表／当選者へのご案内状の発送をもって発表と致します。

応募者多数の場合は抽選により
参加者を決定させていただきます。