NPO 法人 京都光華ランニングクラブ

MINORI RC

『京都マラソン特別プログラム』の実施について

NPO 法人京都光華ランニングクラブ（MINORI RC）では、京都マラソン 2017 に向けて「京都マラソン特別プログラム」を実施いたします。「京都マラソン特別プログラム」は京都マラソンに向けて、MINORI RC の通常プログラム（2 回）とレースを意識したペース走（1 回）、京都マラソンの試走会も兼ねた京都マラソン観光ラン（2 回）をセットにした全 5 回の特別プログラムとなります。

京都マラソンに参加される方にはもちろんのこと、参加されない方にもマラソン攻略法等、コーチからのアドバイスをさせていただきます！

1.開催日時 /

	日程	時間	内容
第 1 回	12 月 20 日（火）	19：30～21：00	MINORI RC 通常プログラム
第 2 回	1 月 7 日（土）	10：00～14：30	京都マラソン観光ラン
第 3 回	1 月 21（土）	10：00～14：30	京都マラソン観光ラン
第 4 回	1 月 31 日（火）	19：15～21：00	レースを意識したペース走
第 5 回	2 月 7 日（火）	19：30～21：00	MINORI RC 通常プログラム

※京都マラソン観光ランの内容につきましては、「京都マラソン観光ラン」の実施要項をご確認ください。
※集合場所や実施場所等の詳細につきましてはご参加いただく方に別途ご案内いたします。

2. 参加対象/

・18 歳以上
※京都マラソンへの参加・不参加は問いません。
※1ｋｍ7～8 分ペースで 20ｋｍ程走れる走力のある方

3.募集定員/

・10 名
※先着順、定員になり次第受付終了。（定員に達した場合は HP 等でご案内いたします。）
※参加のご案内は参加票の送付をもって代えさせていただきます。

4.参加費/

・15,000 円（税込）
※京都マラソン観光ラン（2 回分）を含む全 5 回実施分。
※参加費は、初回の受付時に現金にてお支払いください。
※観光ランの際には別途、入浴料・飲食代・拝観料・交通費等が必要となる場合がございます。

5.申込方法 /

以下の【記載事項】を記入の上、**はがき、FAX またはメール**にてお申込みください。
※メールでのご応募の場合は件名を「【氏名】京都マラソン特別プログラム参加の申し込み」としてください。
※ホームページ内のメールフォームからのお申込みの際も、はじめに「【氏名】京都マラソン特別プログラム参加の申し込み」と記入をお願いいたします。

【記載事項】
①名前（ふりがな）、 ②郵便番号・ 住所、③ 年齢（学年）、 ④学校 、⑤性別、 ⑥連絡先（電話番号）
⑦メールアドレス 、⑧この企画を を知った経緯
※①～⑧に加えて【現在の運動 頻度について ・運動経験等 】をご記入ください。
（メニュー・グループ分け等の参考にさせていただきます。）

6.申込締切（必着）/

・12月9日（金）

7.その他/

・貴重品は各自の責任で保管してください。
・イベント風景等を撮影し、今後HPやSNS、チラシ等、広報活動にて使用する可能性がございます。
・当日、主催者は傷害保険に加入いたします。
・参加者は万全な健康管理のもと参加してください。全ての参加者に対し、万一イベント中に事故が発生しても、主催者は加入保険の範囲または応急処置以外の責任は負いません。

※MINORI RCのHPはこちらから

お問い合わせ

NPO法人京都光華ランニングクラブ
MINORI RC
Tel：075-325-5209
Fax：075-322-0336
Mail：sports@mail.koka.ac.jp
担当：新村（にいむら）・井上（いのうえ）

MINORI RC