

◆◆◆第9回箱根5区マラニック開催要項◆◆◆

大島めぐみさんと登る、箱根5区マラニック!!

アスリートフードマイスターの資格を持つ大島さんからの食に関するアドバイスも有り!!!

◎開催日時及び集合場所

◆第9回箱根マラニック◆

2015年5月30日(土) 午前9時30分集合

大島めぐみさんと登る、箱根5区マラニック!!

参加費¥4,000(4月中のエントリーの方)

¥4,500(5月以降エントリーの方)

※交通費・食事代・温泉代は別途自己負担となります。

参加人数 20名限定(人数に達し次第、受付を終了させていただきます。)

走行距離約23キロ

走行時間4時間前後

JR小田原駅改札出口前集合

※現地集合になりますのでお気をつけてお越し下さいませ。



そこから徒歩で移動(10分前後)し、自己紹介やアップなどを済ませ

午前10時00分頃メガネスーパー本社前をスタートします。

◎走行ペース及び荷物について

走行ペースは芦ノ湖まで途中の休憩等も含み**マラニックですので4時間前後くらいを予定**しております。

タイムアタックではないので、基本的には出来るだけ集団で走り坂の辛さを励まし合い登ります。

走行中は荷物運搬車両等を出す予定ですが、着替え等携行していただきます。

その他走行中の注意事項は当日ご案内させていただきます。

◎ゴール後

芦ノ湖到着後現地解散とします。

ご参加中をご希望の方と一緒に温泉（1000円前後）やランチで過ごしたいと思っております。

ランチの場所は現地到着後決めようと思います。

※温泉は前回利用させていただいた【夕霧荘】を予定しています。

◎帰 路

芦ノ湖到着後現地にて自由解散といたします。

また帰りはバスにて箱根→小田原駅まで1200円位となりますのでご用意ください。

◎注意事項

標高差による寒暖の差が予想されますのでウェア等で調節下さいませ。

着替えなどをご用意いただき風邪などひかれませんようご注意ください。

当日の体調管理には十分お気をつけご参加下さいませ。

天候不順など急な予定変更など緊急連絡先が必要になりますのでご参加される方は、お名前・携帯電話番号・携帯メールアドレスを下記までメールをお願いいたします。こちらから緊急用の電話番号とメールアドレスをお送りさせていただきます。

その他ご不明な点やご心配な点などご質問等があればお気軽にご連絡下さいませ。

キャリアやレベルは関係ありません！

ランデザインに来たこと無い方でもOKです！

箱根を登ってみたい方なら誰でも大歓迎♪

※御参加頂ける方には、後日別途詳細をお伝えいたします。

詳細に関しましては、今後変更の可能性がございます。その旨御理解いただければと思います。

箱根マラニック担当

ランデザインスタッフ 田中

info@rundesign.jp

080-4351-0420