

新宿シティーハーフマラソン

参加される皆様に楽しく走りましょう！

■ 1月31日(日)当日のスケジュール

07:30 受付開始(前日受付もあります)

07:45 集合 受付付近にて集合(千駄ヶ谷門入場 メインスタンド付近)

アスリエ選手決起会! ?の開催 (当日のスケジュールのご案内と気合注入)

※10kmの部にご参加される方で早朝に集合できない方は、11:00頃ゴール付近にアスリエスタッフがおります! 10km集合前なので、全て準備をすませてからお声掛け下さい!

08:00 スタート準備後 ウォーミングアップは各自で!

09:00 ハーフの部スタート

ゴール後はカラダを冷やさないように着替えをしてゴール付近で応援しましょう!

11:30 ハーフ参加者はゴール地点にて「お疲れ様会」そして10km参加者の応援!

11:40 10kmの部スタート

12:50 10kmの部参加者はゴール地点にて「お疲れ様会」

【連絡事項】

☆持ち物 ①参加通知ハガキ ②着替え ③ 補給食(バナナやドリンクなど) ④ゴミ袋

※ 貴重品はご自身で管理していただきます。(お持ちにならないのをオススメします)

※ ゴミ袋は悪天候の際に役立ちます(荷物を入れたりカップを作るのに便利です)



当日はゆとりを持って準備したいと思います。
ハーフ出場の選手は集合時間前に受付を済ませられることをお勧めいたします。当日は皆様と楽しみたいと思いますので宜しくお願いいたします。
担当 田中 瀬川 田名網

