

SWAC
料金別納 郵便

POST CARD

※参加通知ハガキが未着となっている場合はこちらをご参考下さい。当日は受付スタッフにハガキが未着のご説明を頂き、種目とお名前をお伝え頂ければハガキが無くても出走可能です。

第47回スポニチ皇居 Run & Walk

2017.4.30(日)9:30 スタート

◆大会に関するお問い合わせ
大会事務局
〒102-0076 千代田区五番町1-9
MG 市ヶ谷ビル 7F
電話:03-6380-9574
(月～金 11:00 ～ 17:00)

参加通知書	
種目	
ナンバー	

※本状を必ず持参し受付に提示ください

本大会 コース案内図

皇居外周は1周約5kmになります。
5kmの部は1周、10kmの部は2周
20kmの部は4周します。

レース前は十分な水分補給、
十分な睡眠をとりご参加下さい。
体調が優れない方は勇気をもって
レースを中断して下さい。
大会ホームページにて要項と規約
をご確認のうえご参加下さい。

皆様のご大会のご参加を
お待ちしております。



第47回スポニチ皇居 Run & Walk

■開催日：2017年4月30日(日)雨天決行

※荒天・災害等で大会中止の場合はホームページ<http://swac.jp/taikai/>にて、大会当日朝7:00迄に発表致します。

■ゼッケン引渡場所：帝国劇場B1F TKP 東京丸の内会議室
(手荷物預かり所/更衣室)

【住所】東京都千代田区丸の内3-1-1 帝劇ビルB1

※東京メトロ有楽町線有楽町駅B3出口徒歩1分。スタート地点まで徒歩10分

■受付時間：当日8:10～8:40(参加通知書をご持参ください)

※時間厳守をお願いします

■スタート・ゴール：桜田門前時計台付近

※シャワーはありません。お近くのランニングステーションをご利用下さい。
皇居周辺施設情報 <http://www.kokyorun-navi.com/virtual/#facility>

■スケジュール

9:00 開会式・クリニック ※桜田門前にて実施します

9:30 全部門一斉スタート

※5kmの部 制限時間1時間

※10kmの部 制限時間1時間40分

※20kmの部 制限時間1時間40分。閉門あり3周目15kmを1時間15分以内に通過すること。

※5kmRun & Walkの部 制限時間1時間40分

※スタート5分前呼び

※皇居は仮装での走行は禁止されておりますのでご注意ください

後日以下のURLホームページ内にて結果を公開致します。

<http://swac.jp/taikai/>

次回大会は 5/28日(日)に開催予定です！！
SWAC のコーチが参加者のみなさまを熱くサポートします！！

日時5月28日(日)9:30スタート
定員:各種目200名(先着順)
開催場所:桜田門前時計台付近

お申込は <http://swac.jp/taikai/newpage5.html>

お問い合わせはTel:03-6380-9574(月～金11:00～17:00)

20kmもあります