日立ランニングフェスティバル

第5回 HITACHI RUNNING FES 2016

2016.11.12 土

日立市市民運動公園 陸上競技場

※天候不順の場合はプログラムが変更になることがあります。

陸上競技体験（子ども～大人）

11:00～12:00　13:00～15:00

ゲストアスリートによる指導

- ○30mダッシュ
- ○ハードル
- ○幅跳び
- ○高跳び
- ○投擲（やり、ジャベリック）

陸上競技教室（中・高校生）

ゲストアスリートによる指導 14:00～15:30

- ○ハードル
- ○幅跳び
- ○長距離
- ○投擲（やり、ジャベリック）

記録会 9:30～

- ○1000m （小学生）
- ○3000m （中学生以上）
- ○5000m （高校生以上）
- ○1000mファミリー（2人以上）

※必ず小学生を1人以上含める。親［大人］は何人でも可能

走り方教室

11:00～12:00

日立物流のゲストアスリートによる「走り方教室」

- 走り方チェック
- 速く走るための練習方法等

日立アルプストレイルラン

奥日立きららの里（集合）
～高鈴山～御岩神社
参加定員：30名
詳細はシンコーネット
https://www.shinkonet.com/

ゆるキャラダッシュ選手権

12:00～

出場予定選手
- ポスくま （日本郵便㈱）
- ジェイ防 （JWAY）
- カーミー （日立市公園協会）
- リーフィー （日立ライフ）
- うかるくん （うかる文化振興委員会）
- イモゾー （東海村観光協会）
- いもジィ （東海村観光協会）

番外ゆるキャラ
- いもッキー
- 警備戦団ガードマン
- 伊賀忍者ひたち陸蔵

ほかにも！！

- ○ゲストアスリートのパフォーマンスを間近で見られる！
- ○スタンプラリーで賞品がもらえる！
- ○スポーツ用品販売ブース
- ○フードコーナー
- ○年賀はがき販売、郵便局限定グッズ販売

シンガーソングライター
「サポニン」ライブ！

■主　催　日立陸上クラブ
■共　催　関東地方郵便局長会・局長協会、茨城陸上競技協会、日立市陸上競技協会
■後　援　日立市教育委員会、（公財）日立市体育協会、（公財）日立市公園協会
日立市社会福祉協議会、FMひたち、RUNS、高萩走友会、太田走友会
■協　力　石岡トレイルランクラブ
■協　賛　㈱ジュンホーム、スーパースポーツゼビオ、ファイテン㈱、㈱デサント
カリフォルニア・レーズン協会
㈱明治、㈱日立ライフ

申し込み 3000m.5000m.1000mファミリー
1000mは事前申込。その他の種目は当日申込です。
※お申し込みは、日立陸上クラブWEBサイトからお申し込みください（締切 11/4）

詳細はWEBで
日立陸上クラブ 検索