

む・な・た・び ランニング

MunatabiRunning

～冬のむなかた「観光ランニング」と「星くずひろい」体験～



ゲストランナー

上田 怜 Rei Ueda

- ・ポッドキャスター
- ・一般社団法人
プロギングジャパン公式アンバサダー
- ・Garmin Japan アンバサダー
- ・Shocks アンバサダー



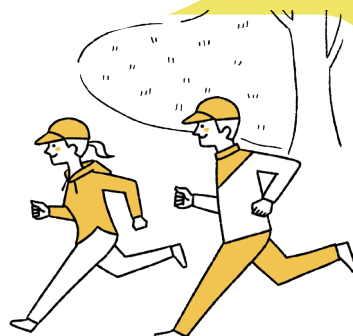
豪華参加特典

- ・対象店舗で利用できる **2000円お食事券**
- ・対象施設で利用できる **入浴招待券**
- ・レンタサイクル **3時間無料券(1000円分)**
- ・道の駅むなかたで使える割スポクーポンetc



お楽しみ抽選会

豪華景品が当たる
お楽しみ抽選会開催します



日 時

12/14 **土** 9:00 ~ 13:00

集合場所

観光ステーション **むなたびラボ** 福岡県宗像市江口 1177-1

コース

- A. 宗像大社コース (約 5km) 初心者向け 定員 **15** 名
- B. 鎮國寺コース (約 10km) 中級者向け 定員 **15** 名
- C. 満喫コース (約 17km) 上級者向け 定員 **20** 名

各経由地では
スタッフが
ミニ観光ガイド
を行います。



参加費

お一人 **5,000円 (税込)**

※お支払いはイベント当日現金にて承ります。

申込方法

右記 QR コード (または下記 URL) から申し込みフォームに必要事項をご入力の上、お申し込みください。

URL: <https://forms.gle/86vq2SnUdKnCCuWE7>

※申込者が定員を超過した場合は抽選となります。

申込締切

2024 年 12 月 6 日 (金) 17:00 まで



申込 QR コード

む・な・た・び ランニング

MunatabiRunning

～冬のむなかた「観光ランニング」と「星くず拾い」体験～



宗像の神社仏閣を目的地に、楽しみながらランニングをするイベントです。各経由地ではスタッフのミニ観光ガイド付きで参拝し、ゴール地点むなたびラボを目指します。ゲストランナーの上田玲さんの指導の下、走りながらコース上のゴミを拾う「星くずひろい」も体験して頂きます。ランニング終了後は上田さんのトークイベント並びに豪華景品が当たるお楽しみ抽選会を開催。また、対象施設のお食事券や、入浴割引券などがもらえる、宗像の「観光」を満喫するランイベントです。

開催期日 2024年12月14日(土)※小雨決行・荒天中止

参加資格 次の全てを満たす方

1. イベント当日の年齢が18歳以上の方
2. イベント中、ご自身1人で体調管理のできる方
3. コースを楽しみながら完踏できる自信のある方

集合場所
START/GOAL

観光ステーション **むなたびラボ**
福岡県宗像市江口 1177-1 Tel 0940-62-3811

星くずひろい

ご提供する星くずひろい袋

参加者のみなさまには、可能な限りコース上に落ちているゴミを拾いながら走って頂きます。



イベントメイン会場

観光ステーション

む・な・た・び ラボ
MUNATABI TOURIST INFORMATION LAB



GoogleMap

コース概要

A. 宗像大社コース(約5km) 初級者向け 定員 15名

むなたびラボから宗像大社辺津宮まで、ほぼ平坦の初級者向けコースです。宗像大社を参拝し、コース上および道の駅周辺のゴミ拾いも行いながらのランニングです。

B. 鎮國寺コース(約10km) 中級者向け 定員 15名

国道495号線から博見川沿いの田園風景の中をゆったり走ります。中盤の激坂を登りきり鎮國寺を参拝します。ランニング中級者向けのコースとなります。

C. 満喫コース(約17km) 上級者向け 定員 20名

さつき松原を抜けて織幡神社・鎮國寺・宗像大社を周る、階段、激坂など高低差もあるコースです。大会前のトレーニングにもピッタリの上級者向けコースです。

タイムテーブル

08:00 受付開始

08:30 開会式 イベント説明 注意事項

09:00 START

12:00 GOAL

12:10 上田玲さんトークセッション

12:40 豪華景品が当たるお楽しみ抽選会

13:00 解散

ゲストランナー 上田 玲さん

ポッドキャスター / 一般社団法人プロギングジャパン公式アンバサダー
ランナー向け人気ポッドキャスト番組『ランニングチャンネル』を毎週配信。
国内外20以上のマラソン大会でプロギングを実施しているレースプロッ
ガーの第一人者でもあり、NHK-BS ランスマ倶楽部ではプロギングの達人と
して出演経験も。その他、普段は金融系の企業に勤める傍ら Garmin
Japan アンバサダー / ガーミンマスター、Shokz アンバサダー、ランニ
ング実況アプリ『ライブラン』トレーナーも務めている。



参加特典

- ・対象店舗で利用できる2,000円相当お食事券
- ・対象施設で利用できる入浴招待券
- ・レンタサイクル3時間無料券
- ・道の駅むなかたで使えるクーポン
- ・味の素KK「アミノバイタル」栄養補助食品
- ・特製星くず拾い袋 / むなたびラボステッカー etc



※特典は参加者全員に進呈致します。
※お食事券のご利用はイベント開催日翌日からとなります。

申込方法と期限

右記QRコード(または下記URL)から申し込みフォームに必要事項をご入力の上、お申し込みください。申込期限 2024年12月6日(金)17:00まで
URL: <https://forms.gle/86vq2SnUdKnCCuWE7>

※申込者が定員を超過した場合は抽選となります。

注意事項

◎当イベントはタイムを競う大会ではなく、また、交通を遮り開催する大会でもございません。伴走ランナー及び係員の指示に従い行動してください。◎交通信号など交通規則に従い、原則として歩道を走行してください。◎神社仏閣の境内は走らず、信仰の対象として礼を尽くして下さい。



申込 QR コード