詳細は大会公式 BLOG▷

http://miyakejimalr4.blog.fc2.com/

Miyakejima Ladies Run

第4回 三宅島レディース・ラン

2014. 3/1 Sat

走れ、島ガール！

10km　5km　3km

競技種目・参加費：

10 kmの部（女性限定・中学生以上）¥5,000

5 kmの部（女性限定・中学生以上)¥5,000

3 kmの部（男女・小学生以上）　¥4,500　小人 ¥2,000

募集人員：200 名（島外 100 名、島内 100 名）

日　　時: 2014年３月１日（土）
受　　付: 12:30～　開会式　13:30～
競技開始: 14:00～
アワードパーティー: 17:30～19:30
会　　場: 三宅島・阿古地区
（阿古体育館前スタート・ゴール
今崎海岸線～鉄砲場周回コース）

主　　催: 三宅島レディース･ラン実行委員会
後　　援: 三宅村　東京都三宅支庁
協　　力: 三宅村商工会　三宅島観光協会
三宅島体育協会
NPO三宅島スポーツ振興会
東京ヴェルディトライアスロン
セッション

第４回
三宅島レディース・ラン

Miyakejima Ladies Run

宿泊セットプラン料金

便利な宿泊セットプランをご用意　（往復船は別料金）

宿泊セットプラン お申込

１０km・５kmの部：１７,５００円
３kmの部：１７,０００円

※ 宿泊・島内移動・保険・朝食２回、夕食(アワードパーティー)含む。
島までの交通は自己手配。★参加者限定・東海汽船の割引クーポンあり★

⇒三宅島観光協会ホームページより申込フォームへ
http://www.miyakejima.gr.jp/

大会参加のみの申込も可能です。
大会参加費　10km・5km　5,000円
3km　4,500円
（アワードパーティー込み）
※宿泊・島内移動は自己手配。
⇒大会公式ブログより申込フォームへ

東海汽船㈱「島ガールツアー」でも申込可能です。
⇒詳細・申込は島ガールツアーHPへ

山と海の恵みをたのしもう 島ガール SHIMA GIRL

宿泊セットプラン行程表

日程	行　程 （朝食2回・昼食0回・夕食1回アワードパーティー）
2/28（金）	22:00頃までに竹芝桟橋にて乗船手続き 22:20　竹芝桟橋より出航
3/1（土）	5:00　三宅島到着
	～～～港到着時より、宿泊セットプラン　スタート～～～ 到着港から送迎車にて宿へ移動 5:30頃　各宿にて仮眠・休憩 7～8:00頃　宿にて朝食 10～11:00頃　各宿から会場へ送迎車にて移動 会場周辺にて各自昼食
	第4回　三宅島レディース・ラン　ネネネ 受付12:30～13:30　開会式13:30～　競技開始14:00～
	競技終了後フリー ★温泉入場券配布　★ストレッチ、ヨガ、太極拳体験講座　etc..
	17:30～19:30　アワードパーティー　（表彰式および懇親会） ヘルシー島料理・地酒で夕食、郷土芸能披露、お楽しみ企画などなど
	パーティー終了後、各宿に送迎車にて移動
3/2（日）	朝：各宿にて朝食
	午前：朝食後フリー ★ オプションプログラム（別料金・昼食付）★
	13:00頃　送迎車にて出帆港へ移動
	14:20　三宅島 出航 21:00頃　竹芝港到着、解散

✿参加者全員に温泉入場券配布！

✿走ったあとに“キレイになる”コンテンツ満載！

✿最後は全員でアワードパーティー！

表彰式、ヘルシー島料理＆地酒パーティー
島の郷土芸能、島民との交流など
お楽しみ盛りだくさんのパーティーです。

✿三宅島をさらに楽しむ
翌日オプションプログラム
（お弁当付き）

①三宅島ネイチャーガイドツアー
料金：3,000円
三宅島のおすすめスポットをガイドとともにバス等で巡ります

②火山トレッキング　料金：1,500円
火山島ならではのトレッキングコースをガイドともに歩きます。

③ジオランニング　料金：1,000円
ジオスポット（火山の名所）をナビゲータとともに走ります。

三宅島レディース・ラン実行委員会
〒100-1212　東京都三宅島三宅村阿古１５４４　やまのべ旅館内
FAX：04994-5-0401　Mail：miyakejimarun@yahoo.co.jp
※お問い合わせはFAXかメールにてお願いいたします。

公式ブログ　http://miyakejimalr4.blog.fc2.com/