



FIT for Charity Run 2010

開催日: 2010年11月7日(日) 雨天決行

会場: 国立霞ヶ丘競技場
 ・都営地下鉄大江戸線 国立競技場駅下車 (A2出口) 徒歩1分
 ・JR総武線(各駅停車) 千駄ヶ谷駅下車 徒歩5分
 ・東京メトロ銀座線 外苑前駅下車 徒歩15分
 *会場に入る際は千駄ヶ谷門からスロープを上りスタンドにお入り下さい。(コースマップ --->)

スケジュール: 09:10 ~ 10キロ・ラン (競技場周辺4周)
 10:30 ~ 5キロ・ファンラン (競技場周辺2周)
 11:20 ~ 2.5キロ・ウォーク (競技場周辺1周)
 11:30 ~ 400メートルリレー (競技場内)
 12:20 ~ キッズ・スプリント (競技場内)
 12:40 ~ 表彰式 (競技場内)

Date: Sunday, November 7th, 2010

Location: National Stadium
 ・1-minute walk from Kokuritsu-Kyogijo Station, Toei Oedo Line (A2 exit), to Sendagaya-mon Gate
 ・5-minute walk from Sendagaya Station, JR Sobu Line, to Sendagaya-mon Gate
 ・15-minute walk from Gaiemmae Station, Metro Ginza Line, to Yoyogi-mon Gate

* Please enter from Sendagaya-mon Gate and walk up the slope to the seating area. (Refer to ---> on the map.)

Schedule: 09:10 a.m. - 10 km run (4 laps)
 10:30 a.m. - 5 km fun run (2 laps)
 11:20 a.m. - 2.5 km walk (1 lap)
 11:30 a.m. - 400 m relay
 12:20 p.m. - Kids sprint
 12:40 p.m. - Awards ceremony and raffle prizes

参加コースのスタート時刻(上記スケジュール)の20分前に必ず集合してください。

Please arrive at the National Stadium 20 minutes before the start of your run.