

心のかけ橋 夢のかけ橋 世界へのかけ橋

第13回 あやはし海中ロードレース大会

美ら海 in うるま 2013

今赛季会場は
うるま市総合公園陸上競技場
（うるま市総合公園陸上競技場）
（うるま市総合公園陸上競技場）
（うるま市総合公園陸上競技場）

種目
 ハーフマラソン (21.0975 km) 定員制限なし
 トリムマラソン (10 km) 定員 2,500人
 トリムマラソン (3.8 km) 定員 3,000人
※申し込み期間中でも定員に達し次第、締切りとなります。

ゲスト スターター

2013.4/7(日) START ▶ AM 9:00 場所/うるま市海中道路

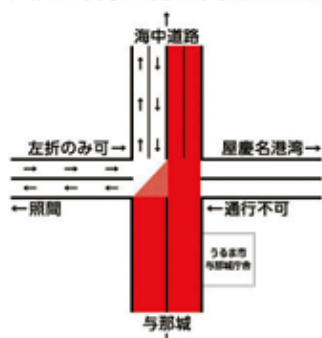
第13回あやはし海中ロードレース 大会交通規制のお知らせ

4月7日(日)うるま市与那城総合公園陸上競技場にて「第13回あやはし海中ロードレース大会」を開催します。大会当日は、地域住民はじめドライバーや沿道・輸送関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、大会役員の指示、案内標識等に従って交通規制実施へのご協力をお願いします。

交通規制の御協力願

第13回あやはし海中ロードレース大会開催の為、下記のとおり交通規制を実施いたします。

交通規制実施区間



平成25年4月7日(日)

- うるま市与那城総合公園陸上競技場～海中道路入口交差点
(午前8時30分から午後1時30分まで全面通行止)
- 海中道路入口交差点～浜比嘉大橋入口交差点
(午前8時30分から午後1時30分まで片側通行)
- 浜比嘉大橋入口交差点～宮平折返し地点
(午前9時から午前10時45分まで全面通行止)
- 浜比嘉大橋入口交差点～浜比嘉折返し地点
(午前9時から午前11時10分まで全面通行止)

大会当日、会場周辺は非常に混み合いますので、早めの会場入りをお願いいたします。

裸足ランニング講演会について

大会前日に与那城小学校(大会会場近く)にて「裸足ランニング講演会」を実施いたします。

本講演会は、裸足ランニングに興味を持っている方、走り方を改善したい方、膝への負担を減らしたい方、故障がちの方におすすめの裸足ランニング入門編となりますので、ランニングのレベルに関係なく楽しんでいただけます。

講義では、人体の構造やなぜ裸足で走ると効率が良くなり、故障が減るかを理論的に解説します。実技は、体の使い方方のレッスンですので、いきなり裸足で長い距離を走る事はございません。お気軽にご参加ください。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

【とき】4月6日(土) 第1部：午後1時～ 第2部：午後3時～

【ところ】与那城小学校(大会会場から車で約3分)

【内容】講義及び実技(講義45分・実技1時間)

【定員】講義：定員なし 実技：1回100名(合計200名)

【注意事項】運動のできる服装でお越しください。

【申込方法】大会事務局までお電話ください。

【料金】無料



【講師】野 剛 (講師プロフィール)
日本ベアフット・ランニング協会理事長。
通称「裸足王子」
日本の裸足RUNの第一人者であり裸足走法の研究者。

サンディエゴ州立大学修士課程で裸足ランニングの研究を行い、現在アメリカで裸足RUNのブームの火付け役となった。

2007年には全米で有名雑誌の表紙を飾り、近年はTBS系で放送の報道情報番組「Nスタ」や首都圏ネットワーク「はだしランニング」などに出演するなど各メディアからも注目され、著書を執筆するなど多方面で活躍中。