

ランフェスきたかみ

いわてFUNランの皆さんが
優しくサポートします！
ゆっくり走って、時々歩きながら
おしゃべりしながら一緒に
ジョグしましょう♪

カウントダウンジョグ

参加費 ▶ 無料
定員 ▶ なし
持ち物 ▶ 飲み物



会場 ▶ 北上市立公園展勝地 SL広場前



スケジュール▼

↑雨天決行、荒天などは中止します↑
その際はランフェスきたかみFacebookにてお知らせします。

①5kmプチ体感ジョグ♪

日程 ▶ 6月24日(土)

集合 ▶ 7:20

START ▶ 7:30



2023ランフェスきたかみ
まであと『106日』!

②7kmゆるっとおしゃべりジョグ

日程 ▶ 7月22日(土)

集合 ▶ 8:50

START ▶ 9:00



③2.5kmファミリージョグ

日程 ▶ 8月11日(金祝)

集合 ▶ 7:20

START ▶ 7:30



夏休みの思い出に♪
家族でジョグした後には
シートを敷いて朝ごはんも良いね!

④10kmゆるっとおしゃべりジョグ

日程 ▶ 8月26日(土)

集合 ▶ 8:50

START ▶ 9:00



⑤7kmゆるっとおしゃべりプロキング

日程 ▶ 9月23日(土祝)

集合 ▶ 8:50

START ▶ 9:00



楽しく走りながらゴミ拾いをして
GOAL後にゴミの重さを量るよ!

■ お申込みは上記のQRコード、またはスポーツ推進課へお問い合わせください。

■ 当イベントはお好きな回にご参加ください。

■ ランフェスきたかみにエントリーしている方、していない方、**初心者の方など、どなたでも!**
ご参加いただけます。

②7/22、④8/26、⑤9/23

上記は、いわてFUNラン主催

《きたかみマンスリーラン》開催日です☆

集合 ▶ 7:20 START ▶ 7:30

併せて参加をして存分に楽しめます♪

お問い合わせは*いわてFUNラン*へ!

〒024-0332

岩手県北上市和賀町整川目1-234-31

TEL: 090-2363-8423

E-Mail: hironumamh@softbank.ne.jp

いわてFUNラン



主催 ▶ ランフェスきたかみ運営委員会

主管 ▶ ランフェスきたかみスポーツ普及部会
(NPO法人フォルダノ北上市トライアスロン協会
一般社団法人MJSスポーツネット)

協力 ▶ いわてFUNラン(代表 廣沼雅秀)

お問い合わせ



ランフェスきたかみ実行委員会

(事務局 北上市まちづくり部スポーツ推進課)
北上市大通り一丁目3-1おでんせプラザぐるーぶ3階

☎ 0197-72-8270 FAX 0197-63-3121

☞ランフェスきたかみFacebook