

運動不足の解消やダイエットのスタートに!
オンラインRUNに参加して、健康と特産品をGETしよう!

駅伝大会に参加されない皆様も

オンラインRUNしませんか?

スマートフォンのランニングアプリを使って、走行距離等を計測するランニング事業です。
自分の好きな時間に、好きな場所で、自分のペースで走ることができるのでどなたでも参加できます。
2か月間の累積で指定距離を走破する「完走部門」と、指定距離のタイムを競う「タイムアタック部門」があります。

開催期間 **9/1日(金)～10/31(火)** 結果報告11/7(火)まで

対象 **会員**

参加の流れ

Step1 スマートフォンにランニングアプリ※1をダウンロード

※1「adidas Running」「Nike Run Club」「TATTA」など、ご自身で使いやすいものをご利用ください。

Step2 ランニング(走行記録をランニングアプリで計測)

・家の近所や公園、河川敷などどこを走ってもOKです。

Step3 結果を報告(11月7日(火)までに)

- ・走行記録を応募フォームから厚生会に報告してください。
- ・その際、日付(月)、距離、タイムがわかるランニングアプリの記録画面のスクリーンショットを添付してください。

▼ランニングアプリの記録画面例 ※adidas Runningより

【完走部門】 ※走った月、距離がわかるもの

【タイムアタック部門】 ※走った日付、距離、タイムがわかるもの



応募フォーム(結果報告) <https://mailform.site/onlinerun2023koseikai>



部門

完走部門

コース：①10km ②20km ③30km ④40km

※①～④のいずれかの距離を走行してください。

※計測回数に制限はなく、累積で走れば完走となります。

賞品 各コース(10km、20km、30km、40km) 抽選で3名にプレゼント

A クラフトビール3本
(京丹後市)



B むこうまちーずたると5個
(向日市)



※A、Bいずれかの賞品を選択

タイムアタック部門

コース：①2km ②3km ③4km

※①～③のいずれかの距離を走行してください。

※指定の距離を超えていれば問題ありませんが(2kmコース→2.14kmでも可)、走った距離のタイムが記録となります。
出来るだけ指定の距離に近い距離を走行してください。

賞品 各コース(2km、3km、4km) タイム上位者3名(男女別)と抽選で2名にプレゼント

A プレミアム梅ジュース720ml
(城陽市)



B 和牛すじ赤ワイン煮込み
カレー3人前(京丹波町)



※A、Bいずれかの賞品を選択

2つの部門(完走・タイムアタック)両方に参加可能です!

～丹後半島駅伝大会にはオンラインRUNで練習して参加しよう!～

オンラインRUNと駅伝大会、両方に参加した方(駅伝大会は選手に限る)には、
抽選で20名様に「久美浜牡蠣アヒージョ」をプレゼントします!

