

3月24日(日)開催

第1回

茨城100kウルトラマラソン in 鹿行(ROKKO)

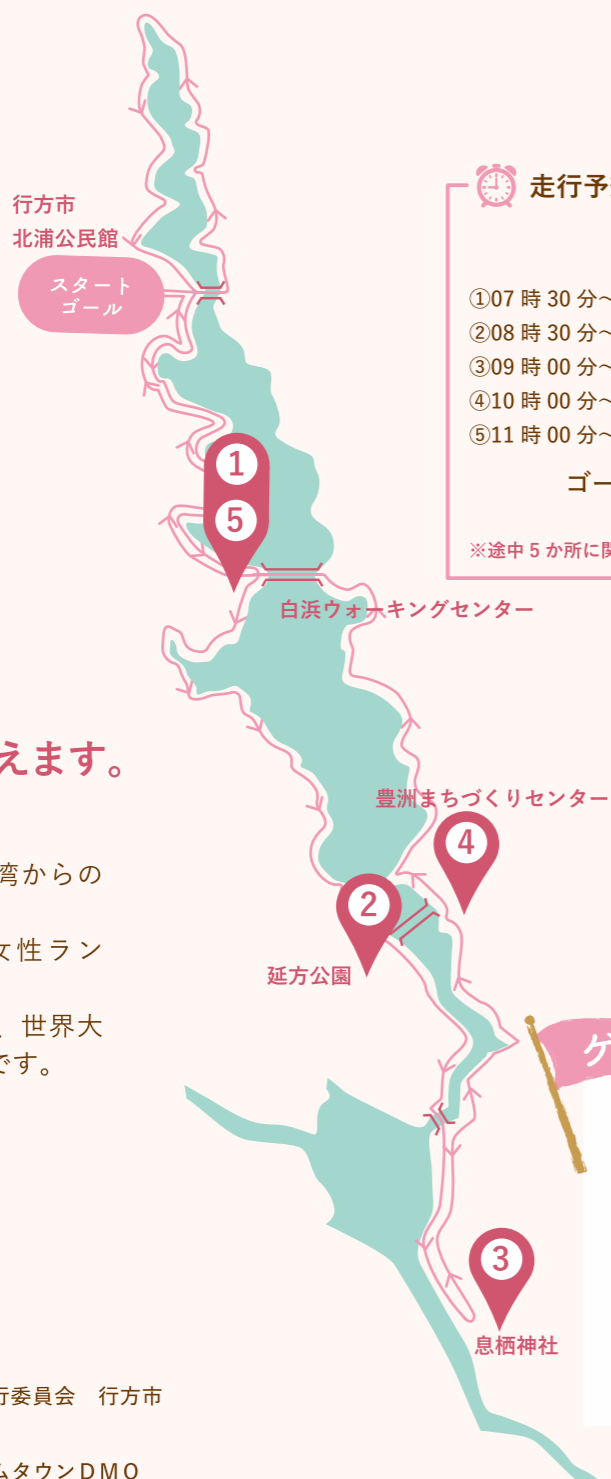
茨城 100k ウルトラマラソン in 鹿行は、「日本一平らな 100k コース」として大きな反響があり、全国から 768 名ものランナーがエントリーしています。

※スタート・ゴール地点となる
行方市北浦庁舎周辺では、
早朝4時45分～5時15分、
交通規制が行われます。
※周辺駐車場は、参加選手
のみの駐車場となります。

“挑戦”する人を
“応援”することで、
素晴らしい感動が味わえます。

北は北海道、南は海を越えて台湾からの
参加者も！
参加者の最高年齢は、80歳の女性ラン
ナー！
サロマ湖マラソンでの優勝者や、世界大
会で上位の有力選手も参加予定です。

主 催：茨城 100 k ウルトラマラソン実行委員会 行方市
主 管：一般財団法人行方市開発公社
共 催：一般社団法人アントラーズホームタウンDMO
後 援：国土交通省霞ヶ浦河川事務所・茨城県・独立行政法人水資源機構
問合せ：行方市役所 商工観光課内 ☎0291-35-2111



走行の妨げにならなければ、
湖岸での応援も、大歓迎！

🕒 走行予想時間 & 関門時間

スタートは**5時!**
行方市北浦公民館

①07時30分～10時まで	白浜ウォーキングセンター
②08時30分～12時まで	延方公園
③09時00分～13時30分まで	息栖神社
④10時00分～15時まで	豊洲まちづくりセンター
⑤11時00分～17時まで	白浜ウォーキングセンター

ゴールは**11時台～19時まで!**
行方市北浦公民館

※途中5か所に関門時間があり、制限時間を過ぎると失格になります。

5カ所の関門地点他、
5kmごとに給水所があります。
皆で旗を持って応援しよう

ゲスト 応援してね!

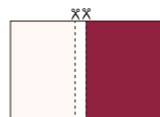


吉本茨城県住みます芸人
「オスペンギン」の
山中崇敬さん(左)も走ります!

応援用 小旗

【旗の作り方】

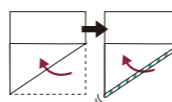
①付録パーツ
を切り取る
このページを取り出し、切り取り線にそって棒と旗の部分を切り取る。



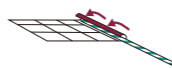
②棒を作る
青緑色の斜線が
書かれていない
面を表にする。



右下の端を左側の
辺に合わせて
折る。そのまま
丸めてゆき、テー
プやのりで留める。



③棒と旗を合
体させる
旗ののりしろ部
分に糊をつけ、②
でつくった棒に巻
き付けるように
貼付ける。



※応援で使用し
た旗は個人で持
ち帰ってください。

マイペースで 走りきれ!

IBARAKI 100k ULTRA MARATHON IN ROKKO

Do your best!