

# 2022.3.19(土)

立川→あきる野市秋川体育館 13 km

## 防災「帰宅ラン/ウォーク」



「防災サイン」写真の解説(今回のコースに必ず設置されている施設や案内ではなく、参考掲載となります)

1段目左端より/飲料用井戸水の給水施設、災害時給水施設、防災備蓄倉庫、マンホールトイレ、同左、災害時帰宅困難者受け入れ施設

2段目左端より/災害時一般車両通行止め表示、同左、同左、消火器と海拔表示、高速道路避難出口、消火器の使い方表記

3段目左端より/防火水槽、ソーラーモバイル充電施設、災害用伝言ダイヤル機能のある公衆電話、AED、避難所、広域避難所表示

4段目左端より/避難所および浸水予想、防災船着場、災害時帰宅支援のコンビニエンスストアステッカー、指定避難所及び医療救護所、かまとベンチ、収納ベンチ

街には、防災のための施設や案内がたくさんあります。  
安全に、帰宅するために  
走って/歩いて、街の「防災サイン」をたくさん見つけましょう！

2022 防災「帰宅ラン/ウォーク」は、以下の協賛およびフィットネスクラブ、スポーツ施設などの協力で実施されます

共催 株式会社クラブビジネスジャパン「two-nagual」 あきる野市秋川体育館 シンコースポーツ株式会社

協賛 大塚製薬 SN Japan

運営協力:パディ冒険団、FLAT RUNNING CLUB



# 防災「帰宅」ラン

# ウォーク

# あきる野

から、歩いて、走って

「いざ！」に備える  
イベントです



あきる野市秋川体育館 特別イベント

東日本大震災のメモリアル企画として、3月19日にイベントを開催します。  
立川から、家族と暮らすホームタウンへ向けて“帰宅”するラン/ウォーク。  
地域の仲間となら頑張れる、秋川体育館で培った体力を試す絶好のチャンスです！

2022.3.19 (土)開催



- ▶ 【ランの部】  
立川駅 8:30集合  
→あきる野市秋川体育館 ゴール  
約13km 11:30 ごろ解散予定 実働想定:2時間15分
- ▶ 【ウォークの部】  
立川駅 12:30集合  
→あきる野市秋川体育館 ゴール  
約13km 16:45ごろ解散予定 実働想定:3時間30分

参加費:ウォーク/ランの部とも 6,600円(税込)  
※16歳以上の健康な方であれば、会員様以外でもご参加いただけます！  
お問合せ事務局:クラブビジネスジャパン two-nagual 編集部  
twonagual.fitness@gmail.com

「いざ！」に役立つ  
防災「帰宅」  
ラン/ウォーク  
mini  
レクチャー付き

東日本大震災 3.11 マラニック  
共催  
株式会社クラブビジネスジャパン  
暮らしとスポーツが“つながる”two-nagual  
あきる野市秋川体育館  
シンコースポーツ株式会社



お申し込みは、こちらから  
応募締め切り3月4日