

ウラジオストク氷上マラソン

徒歩も
OK!

5K, 10K, 21.1K (ハーフ) 思い出作り、卒業旅行にも是非!

～2/23 発 3泊4日～

2/23 (木)	S7 566 便にて、成田 1525 発、 ウラジオストク 1855 着。 ホテルまで送迎。	＜ウラジオストク泊＞
2/24 (金)	ウラジオストクでフリータイム (別途オプションツアーもございます)	＜ウラジオストク泊＞
2/25 (土)	08:00 ホテルロビーでガイドと合流します。ルースキー島へ送迎 ルースキー島のノヴィク湾の会場へ移動。 09:00 オープニングセレモニー 10:00 21,1 km コーススタート 10:30 10 km コーススタート 10:45 5 km コーススタート 11:00 0,5 km～ (6 歳から 15 歳) 11:30-14:00 ゴール! 14:30-15:00 授賞式 16:00 閉会式に参加後、ホテルへ戻ります	 ＜ウラジオストク泊＞
2/25 (日)	ホテルロビーでガイドと合流します。 07:10 ウラジオストク発、 08:35 ハバロフスク着。各自国際線へ乗継。 11:15 ハバロフスク発、帰国の途へ 12:55 成田着	

旅行代金 109,000 円 (2 名 1 室利用)

<別途費用>

成田空港施設使用料・サービス保安料 2,610 円 燃油サーチャージ (ロシア国内) 3,000 円

1 人部屋利用追加代金 22,500 円 査証代行手続き手数料 5,400 円

<費用に含まれるもの>

航空券、ホテル (スタンダードクラス)、マラソンの参加登録費用、日程表に記載の送迎・ガイド

注) 送迎・ガイドはマラソン利用者の混載となる場合があります

★その他★ 2 名催行

2 月の平均気温は -7 度、風速は約 7 m/s

防寒対策をして快適な ICE RUNをお楽しみ下さい

★靴★

- 氷上・・・金属製スパイク付きの運動靴または スパイクプレートの付いた普通の運動靴
- 走る日に氷上に雪が積もる場合・・・普通の競技用の靴またはトレールランニング用の運動靴

★服装例★

- 防寒用下着 (ズボン下) ●外側のズボン、スポーツ用ズボンなど
- 防寒用の下着、防寒用やスポーツウェア (加圧服、合成繊維など)
- カーディガンやフリースなどの上着 (フリース繊維のもの)
- ナイロン製ジャケット、透湿防水ジャケット (スキーウェアなど)

★その他防寒対策★

- ネックウォーマーなど首を覆うもの ●グローブあるいは手袋
- ウオーターパーク付きのバックパック (長距離の方など) ●ウール製・フリース製のスポーツ用帽子
- マスクやゴーグルなど

ホテルはスタンダードクラスを予定しています。ホテル他条件、ロシア査証取得に関しては、「16 年 11 月-17 年 3 月 冬ならではロシア」パンフレットに準じます。ご参照下さい。

注)

時間制限はありますが、5 K M でも 2 時間の猶予がありますので、徒歩での参加も可能です！

安全上のルールは開催者の指示に従って下さい。体調管理等はお客様の責任においてご参加下さい。

万が一に備えて海外旅行保険の加入をお勧め致します。

★お申込・お問い合わせ先★

株式会社ジャパン・エア・トラベル・マーケティング

東京本社：リテール事業部 (旅のコンシュルジュデスク/RTB)

105-0013 東京都港区浜松町 1-2-11 浜松町鈴木ビル 7 階

代表：電話：03-5408-5550 FAX:03-5408-5551 EMAIL:rtbinfo@jatm.co.jp

営業時間(土日祝休み)：0900-1730

★公式 HP★リニューアル！

<http://www.jatm.co.jp>

★公式 FACEBOOK★ マトリョーシカ 3 姉妹が、ロシアの「今」をお届け！

<http://www.facebook.com/fun.russia.jp>

★公式 Instagram★現地駐在員他の季節の写真が満載！

https://www.instagram.com/rtb_jatm/