



第2回 Runners Table / ランナーズテーブル 『走食人間大集合！』

- 開催日 : 2010年2月14日 (日)
午後6時受付 午後6時30分～8時30分
- 募集人員 : 70名
- 会場 : 「焼肉トラジ」日比谷店
千代田区有楽町1-5-2 東宝ツインタワービル9F
電話/03-5157-9222
- 会費 : 一般5,500円 (ワンドリンク付き)
SWAC会員及び食文研会員 4,000円 (ワンドリンク付き)
(セミナー、食事付き、希望者は皇居一周ランニング付き)



嶋原清子選手


<http://www.sw-ac.com>

【ランニング希望者】 16:00 皇居桜田門前 集合
(注) ランナーズテーブルに参加することを条件にお申込み下さい

★皇居を1周走ります

★走る準備(着替え・シューズ)を済ませて集合

★参加費: 無料

「走る」プロと、「食」のプロがコラボレーションするランナーズテーブル。
昨年11月に開催した第1回に引き続き、セカンドウィンドACのアスリートの皆さんのご協力を得て、第2回 Runners Table/ランナーズテーブルを開催いたします。

第2回目のテーマは【レース前の食事の実際は?】と題して、セカンドウィンドACの嶋原選手を迎え、ご自身の実践に基づいた食生活や“カーボローディング”について語っていただきます。
マラソンシーズン真っ只中。毎週、全国のどこかで大会が開催されています。マラソンブームにのって「少し走ってみようかな?」「最近、走り出したんだ!」「気になるけどなかなか・・・」という方、またまた勢いにのって2週間後の東京マラソンに出場予定の方、大歓迎です。
美味しく食べて、楽しく走る。そんなきっかけをご提案するプログラムです。

なお当日は、走る楽しさを実感していただくため、Runners Table / ランナーズテーブルの開催前に、希望者にはセカンドウィンドACスタッフと一緒に皇居一周ランニングを実施します。どうぞ、奮ってご参加ください。

■主催: 東京食文化創研舎

■協力: セカンドウィンドAC、焼肉トラジ

■お申込み: 下記応募用紙にご記入のうえFAX、又は下記アドレスまでお申込みください。

■締め切り: 2月9日(水)

キリトリ線

参加者氏名 / _____ ランニング 参加 / 不参加

連絡先電話 / _____

メールアドレス / _____

ご同伴者人数 / _____ 名さま

東京食文化創研舎「2/14ランナーズテーブル事務局」宛
〒107-0062 東京都港区南青山1-8-7 電話03-3401-4505 FAX 03-3401-4506
E-mail info@syokubunken.net