

# きときと25km走やいます！

9月17日 (日) 6:00 ~ 10:00

雨天中止

集合場所：空港スポーツ緑地駐車場

フルマラソンに向けた脚作りませんか？

主催：ラットレースランニングクラブ

練習内容：準備体操 → 10kmロードワーク (橋の攻略) →

4.5km周回コースx3 (緩斜面攻略) → + 約2km の合計25kmラン。

[ペース：7分30~45秒 / km 周回間の休憩 (給水) 3分]



## きときと25km走

橋や緩斜面の攻略をメインに行う25km走です。内容としては、準備体操 10kmロードワーク 4.5km周回コースx3 ストレッチ といった流れで行います。ペースは7分30~45秒/km。周回間の休憩は3分。辛くなったら途中退場も可能です。

今回は初心者応援としてペースを厳守します。秋のフルマラソンに向けた足作りにいかがでしょうか？

イベント名	きときと25km走
開催日	2017/9/17
受付開始	5:45 ~
申込料	25km走 200円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	287
住所	富山県富山市秋ヶ島
主催者	はうはうす
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ <a href="https://moshicom.com/11168">https://moshicom.com/11168</a>



### MAP

