

第3弾！25km走やります！！

9月24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]



第3弾！25km走やります！！

第3弾！25km走を行います。場所・時間は、空港スポーツ緑地に6:00までに集合。

コースは、11kmコース・4.5kmの周回コースx2種類

といった3コースを周回して25km走ります。コース間毎に3分の給水の為の休憩。

ペースは7分30秒/kmをキープ！

30kmはまだ怖い！という方や、斜面に苦手意識を持っている方。一緒に走りましょう

イベント名	第3弾！25km走やります！！
開催日	2017/9/24
受付開始	5:45～
申込料	25km走 無料
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！ https://moshicom.com/11305



MAP

