

きときと空港界隈で30km走やります！

10月1日(日) 6:00 ~ 10:45

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→ロードワーク11km(橋の攻略)→10km(緩斜面攻略)

4.5km x 2 (緩斜面攻略)→ + 合計30kmラン。

[ペース：7分30~45秒/km 周回間の休憩(給水)3分]



きときと空港界隈で30km走やります！！

きときと空港界隈で30km走やります！

富山マラソンがある10月になりました。ここで30kmに挑戦して脚と精神を作っていきます。11km・10km・4.5km・4.5kmと分割での30kmとなります。ペースは7分30秒/km前後での脚作りを目的としたジョギングです。

イベント名 きときと空港界隈で30km走やります！！

開催日 2017/10/1

受付開始 5:45 ~

申込料 30km走 200円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 空港スポーツ緑地

住所 富山県富山市秋ヶ島287

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/11423>



MAP

