



コースルートを確認し本番をイメージしながらゆっくり試走します。歩道を走りますので、コース・トイレ場所確認しながら走ります。参加者の体力等によりショートカットあります。補給給用意ください。

担当コーチ：山上寛之 (がっちゃんコーチ)



土曜日
1/4 13:00~16:30(210分)
約 14.4 km

ビジター 2000円 (利用料込)
定員：10名
雨天決行 ※警報発令時中止

サムズアップランニング代表。ランニングだけでなくトライアスロン、アクアスロン、トレイル、スバルタンレース等いくつものチャレンジスポーツを経験。運動することでの人生が前向きにできるようサポートする成績達成者です。

健康運動指導士も日本陸上競技連盟コーチ(ジュニア) & 日本ランニングファシリテーター協会コーチもノルディックウォーキング連盟指導員

申込方法
ランニングベース大阪城フロント **RUNNING BASE 大阪城**
e-moshicom ネット予約
電話予約 TEL:06-6450-6613
大阪府中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA内
E TERRACE 104(大阪城公園前より徒歩4分)

1月4日(土)大阪マラソン試走ラン～コース前半～

大阪マラソンコースを前・中・後に分けてロングジョグで試走します！

イベント名	1月4日(土)大阪マラソン試走ラン～コース前半～	
開催日	2025/1/4	
受付開始	7:00～	
申込料	施設利用(ビジター)+練習会 税込 2,000円	施設利用(法人会員)+練習会 税込 1,500円
支払方法	会場払い	
開催場所	ランニングベース大阪城	
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3-1	
主催者	RUNNING BASE 大阪城	
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/118410	

