

RUN SPORTS 松本塾 * 藤枝総合運動公園

みんなのトライヤル **ランニング講座**
ランニング講座 インターバル練習もあはれ。

3000mタイムトライヤル
2022年7月31日(日)

10:00~18:00 ※小雨決行
会場：藤枝総合運動公園陸上競技場

対象：中学生以上 40名程度
種目：3000m
参加費 500円 当日払い
申込み方法：藤枝総合運動公園窓口又は申込書で
申込TEL：054-646-333
陸上競技場は当日芝草が濡れず雨の心配がなくなります。
ランニング講座もあはれです。

参加者数により目標タイム別に2レースを行う場合があります。
タイムテーブル予定
15:30 受付 集合時 陸上競技場前
16:00 集合・説明・ランニング講座（その後各自ジョグも体験等）
※身体の上手な動き方などより方の基本を学びます。
16:40 3000mタイムトライヤルスタート
参加者数により2レースを行う場合があります。
17:30 インターバル走練習・自由参加
18:00 終了

その他
・タイム測定や経過タイムは電光表示板で各自確認ください。
・天候不良の場合はホームページで開催の有無を確認いたします。
・申込みは保護者の方でお願いします。
・服装・服装・参加費については、自己責任となります。

代表 松本良由美
1977年生まれ、ランニング歴20年
1997年全日本学生選手権10000m優勝
1998年全日本学生選手権5000m優勝

3000mタイムトライヤル

ランニング講習を受け、3000mのタイムトライヤルに挑戦しましょう。初心者及び上級者も含め陸上トラックを使ったタイムトライヤルです。電光表示板を見ながら自分のペースで出来ます。参加条件 中学生以上 要保護者 当日500円の支払いが必要です。

イベント名	3000mタイムトライヤル
開催日	2022/7/31
受付開始	8:30 ~
申込料	3000mタイムトライヤル 500円
支払方法	会場払い
開催場所	100番地
住所	静岡県藤枝市原
主催者	藤枝総合運動公園指定管理者：藤枝市サッカー協会

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/72963>

