

**第7回 レクTT** (レクリエーションタイムトライアル)  
**@唐津市陸上競技場**

**厚底OK!  
何回走ってもOK!**

**居残り練習 (セット練)**  
**分割ペースランニング**  
 マラソンペース -10~15秒/km  
 ラン10分+休憩90秒 3セット

- 開催日時: 2023年1月15日 (日)
- 種目: 3000m・1500m※レベル別指定
- 参加費 (税込): 1000円※居残り練習+500円
- エントリー方法: e-moshicom
- エントリー締切: 1月10日 (火)

8:30~ 8:50 受付@陸上競技場入口  
 9:00~ 9:40 ウォーミングアップ  
 9:50~ 10:40 タイムトライアル

クラス	スタート	種目	目標タイム
TargetSUB3	9:50	3000m	11分以内
TargetSUB3.5	10:10	3000m	11分~13分
TargetSUB4~6	10:30	1500m	6分50秒~

10:50~11:00 一時解散  
 11:10~11:50 居残り練習  
 11:50~12:00 クールダウン&解散

主催: Ureshino Athlete

## 第7回レクTT (レクリエーションタイムトライアル)

市民ランナーのためのタイムトライアル会! 陸上トラック初めての方歓迎! 結果を元にフルマラソンのゴール予想タイムも出しちゃいます! 同じレベルのランナー同士で走れるようにレベル別に種目と組を指定! アップはランニングマイスターである主催者のガチアップをみんなで行います! 次のマラソンシーズンに向けてトラックでスピード磨き!!! 居残り練習という名のセット練習も参加可能!

イベント名 第7回レクTT (レクリエーションタイムトライアル)

開催日 2023/1/15

受付開始 8:30 ~

申込料 ターゲットSUB 3 /3000m/11分以内  
1,000円  
 ターゲットSUB 3.5 /3000m/13分以内  
1,000円  
 ターゲットSUB 4 ~ 6 /1500m/13分以内  
1,000円 ...他

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

参加定員 50人

開催場所 唐津市陸上競技場

住所 佐賀県唐津市和多田大土井1-1

主催者 UreshinoAthlete

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/80344>

### MAP

