

フルマラソン目指しての、冬期洋光台走り込み練習会

● 担当者名	牧元隆芳
● 練習会・イベント名	①
● 練習会イベント概要	フルマラソン完走を目指すランナーのための走り込み練習会(初心者向)
● 開催日	②
● 開催場所	③
● 募集期間	④
● 備考	開催日が雨天の時でも決行しますが、荒天の時は中止とします。 参加料は他の同等トレーニングイベントで代替え参加できます。
● 事務局名	RUN☆TM
● 事務局住所	〒235-0045 横浜市磯子区洋光台2-3-21-206
● 連絡先	TEL 045-516-4845 FAX 045-516-4845
● 問合せメール	runtm@tm-kobo.com
● ホームページURL	http://runtm.com
● 種目(練習内容)	⑤
● 対象	<input checked="" type="checkbox"/> 初心者、中級者。リレーでの参加も受け付けます。
● コース	⑥
● 表彰	着順表彰などの一切はありません。
● 受付時間	午前8時40分～9時00分
● 集合・受付場所	洋光台西公園(バス停『洋光台西公園前』下車、前にある児童公園)
● 解散時間	午前11時30分頃。
● スケジュール	午前9時00分～9時10分 集合 9時30分～11時30分 本練習。
● その他	18歳以上男女。リレー参加の場合は小学5年生以上可。(責任者同行)
● 開催期間	10月～3月まで冬場のフルマラソンレース期間のみ開催予定。
● サービス	給水、給食用意。キャリア豊かな主催者からの適切なアドバイスもあり。
● 持ち物	各自給水ボトル必携。
● 手荷物預かり	至近距離の主催者自宅にて、施錠して預かります。
● 講師	牧元隆芳(日本陸連公認ジョギング指導者資格7-012号取得者)
● 交通(電車またはバス)	JR京浜東北線 洋光台駅下車徒歩5分。市営バス西公園前下車0分
● 駐車場	有料駐車場は集合場所の前にあり。「西公園前」バス停先信号左折。
● 規約	・日頃からランニングを生活の中に取り入れている方。 ・閑静な住宅地も走るの、大声での声援や唾吐きは厳禁です。 ・風邪気味や二日酔いなど、体調不良でのご参加はご遠慮下さい。
● 入力項目	年齢・住所・血液型・メールアドレス・携帯番号・緊急連絡先。
◎ 参加料	1,000円(一人) リレーでの参加も可。(但し、1名500円)

*なお、上記参加料はスポーツエントリーより安くなっていますが
スポーツエントリーからの手数料分を省いていることが理由です。

- ① **洋光台北2Kロードコース周回、2時間走込み練習会。**
- ② 2016年11月20日(日)
- ③ 横浜市磯子区洋光台北 集合場所等詳細は事前に参加者に直接。
- ④ 2016年11月17日(木)まで。
- ⑤ 2時間を無理なく走るにふさわしい、1周2Kを各自のペースで走れる。
目的はフルマラソンレース参加時のペースと、心肺機能、脚力の向上。
- ⑥ 正確な2Kコースは歩道も広く、人通りも少なく、閑静な住宅街や小公園の背景で行います。緩やかなアップダウン、途中に富士の絶景ポイントも。
1キロ先に、温泉施設「おふろの王様・港南台店」あり。

(差し替え以外は前原稿からの継続にて)

-
- ② 2016年11月27日(日)
- ④ 2016年11月25日(金)まで

-
- ② 2016年12月11日(日)
- ④ 2016年12月9日(金)まで

-
- ② 2016年12月25日(日)
- ④ 2016年12月23日(金)まで

-
- ② 2017年1月8日(日)
- ④ 2017年1月6日(金)まで

-
- ② 2017年1月22日(日)
- ④ 2017年1月20日(金)まで

-
- ② 2017年2月12日(日)
- ④ 2017年2月10日(金)まで

-
- ② 2017年2月26日(日)
- ④ 2017年2月24日(金)まで

-
- ② 2017年3月 5日(日)
- ④ 2017年3月 3日(金)まで

-
- ② 2017年3月19日(日)
- ④ 2017年3月17日(金)まで

* 以降の開催は、2017年10月1日～2018年3月までの開催となります。

お申込み方法 上記締め切り日までに、メールにて参加の意向をご連絡下さい。
参加料は当日主催者に直接お渡し下さい。

雨天・積雪の場合 中止とします。中止の連絡は、当日朝6時半頃メール送信します。
* スポーツエントリーからのお申込みの方は、次回にスライドできます。

その他のサービス等 給水(スポーツドリンク)、給食(クリームパン、バナナ予定)
初参加者には、最初の一週、主催者が同行ジョグし主要点など解説。
* 更衣室、シャワー施設は主催者宅使用可。会場より200mにあり。
(* トイレは2Kコース上に3ヶ所あり。)