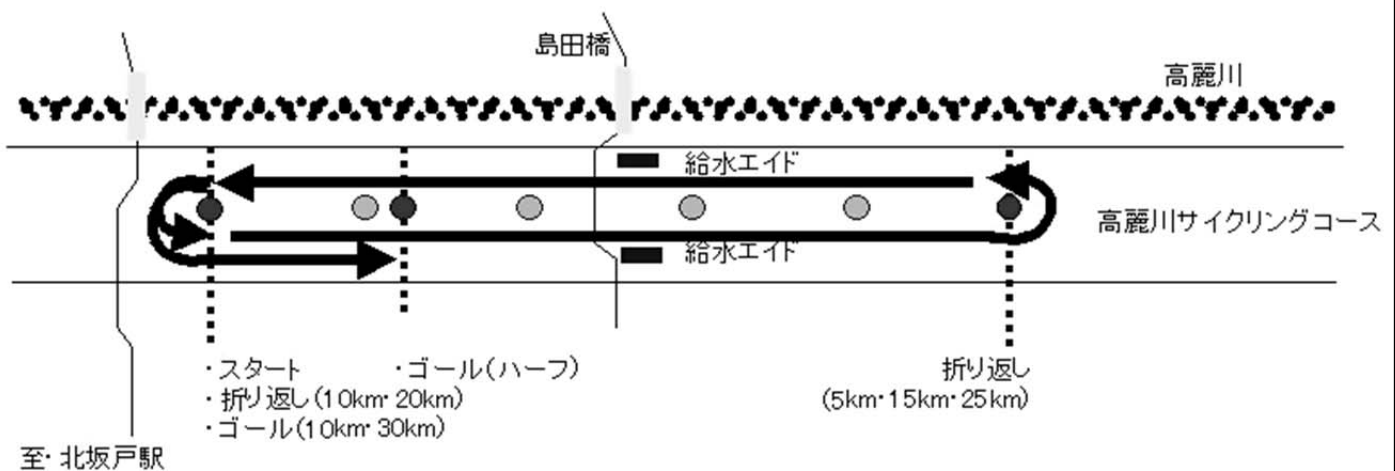


WGM主催オープン行事 11月1日(日)開催！ ご参加をお待ちしています！

高麗川30K(サーティー)

30kmペース走練習会 &
10km・ハーフマラソン 自己計測タイムトライアル

秋の本命マラソンレースへの仕上げ練習/自己ベスト達成にむけての設定ペース確認！
(ワンランク上のペースに挑戦してみよう♪)



■実施日：2015年11月01日(日)

■集合場所：泉町公園 8:00~8:30 ※受付テーブル、着替え&荷物テントを用意します。

高麗川右岸の公園(桜中学校の西側) = 北坂戸駅から1km、坂戸駅から2km
トイレ及び水場がそれぞれ2箇所あります。

■コース：高麗川サイクリングコース 往復10kmコース

■練習種目、スケジュール：本気の! 30km 集団ペース走 9:00~12:00

※キロ4分~6分ペースの小集団での集団ペース走を想定。受付にて予想タイム(目標ペース)を申告いただき集団分けを行い、それぞれの集団でペースセッターを選出。※ペースセッターの責任距離は20kmまで。

■アフター：終了後に希望者の方と懇親会を開きます

希望者は公園から1.4km上流(南側)にある「天然温泉ふるさとの湯」に移動。入浴(入浴料800円)後に、昼食を兼ねてお疲れ様会を開きます。 ※この駐車場に車を止めることができます(8時~)

当日参加OK! あらかじめメールか電話で、参加希望をお知らせいただければ助かります。

天候不順による開催可否は、当日7時までに決定します!

フェイスブックとWGM掲示板に表示します <http://9217.teacup.com/wakabagreen/bbs>

主催：若葉グリーンメイト(WGM)

事務局・鈴木敏夫 携帯:090-4947-1074

E-mail: 鈴木=suzutoshi0620@nifty.com/岡内=mktokuc@nifty.com