

2017年10月29日(日)開催!

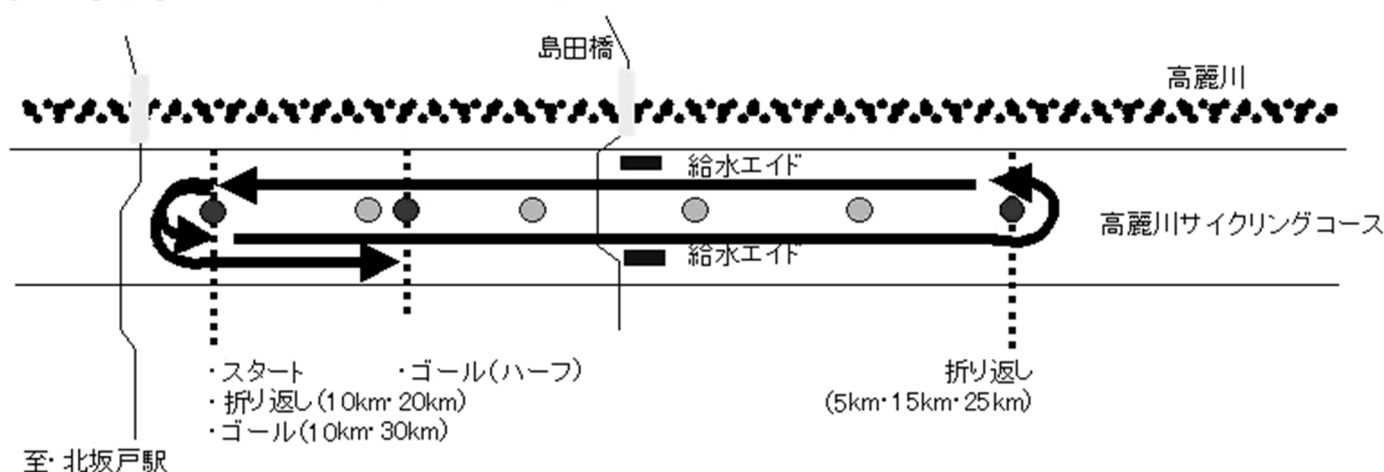
WGM主催オープン行事「高麗川サーティー」

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：2017年10月29日(日)
- 集合場所：泉町公園 8:00~8:30 ※着替えテント(女性のみ)&荷物シートを用意します。
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、各々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、昼食兼お疲れ様会(近くの「大阪屋」等)を開きます。※↑この駐車場に車を止めることが可能(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) 会長・戸田美明 事務局長・清水明美
担当・岡内真理&鈴木敏夫 鈴木携帯:090-4947-1074/E-mail: suzutoshi0620@nifty.com