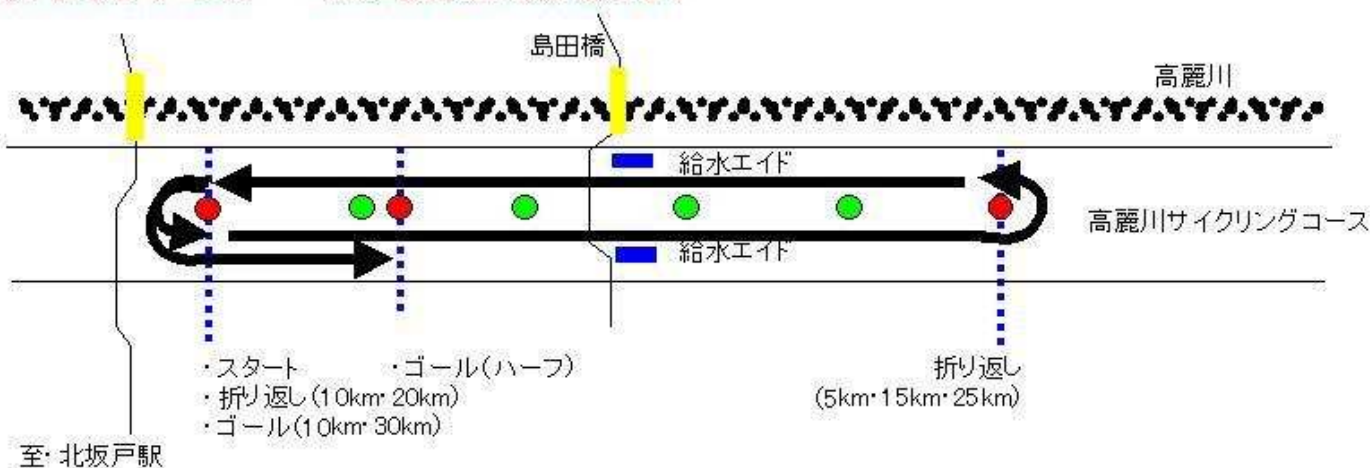


高麗川30K(サーティー)

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 **2013年10月27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。)

■コース 高麗川サイクリングコース 往復10kmコース
※泉町公園から1km下流の橋をスタート地点として往復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

※ 4分~6分ペースの小集団での集団ペース走練習を想定しています。

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いただきます。

※ ペースセッターの責任距離は20kmまで、以降は各自フリーランとなります。

※ 計時については自己計測となります。ご容赦ください。

(結果につきましては後日WGMホームページに掲載致します)

■アフター 今回、行事としてのアフター(飲食)の準備は行いません。

※各自自由参加の形での「ふるさとの湯」での懇親会を想定しています。

■参加費 無料



※会場（坂戸市桜中学校隣接の泉町公園）は、坂戸駅から2.5km、北坂戸駅から1.2kmです。

※自動車の場合、駐車場は坂戸市泉町公園P（もしくは、ふるさとの湯の駐車場）をご利用ください。

※昨年の様子（アルバム）です。

<http://wakaba-green-mate.cocolog-nifty.com/photos/2012komagawa30k/>

※天候に関する雨天中止（or 決行）の判断につきましては当日 AM6:00 に WGM 掲示板に掲載いたします。

<http://9217.teacup.com/wakabagreen/bbs>

主催 若葉グリーンメイト（<http://wakaba-green-mate.cocolog-nifty.com/>）

申し込み&問合せ 秋季集中トレーニング行事担当 岡内

Mail: mktokuc@nifty.com