

「富山マラソン」開催直前! フルマラソン模擬体験!!

スポラランニング^{プラス}

~みんなで走る3時間走~

めざせ、フルマラソン完走!

3hのロング走の中で、フルマラソンに必要な事を実際に体感してみませんか?

富山マラソンに参加する方、いつかはフルマラソンに挑戦してみたいと思っている方など

同じ目標を持つ仲間やマラソンの先輩方と一緒に楽しくスキルアップを目指します!!

参加対象

マラソン完走を目指す方で、18歳以上の健康な方であればどなたでも。

日時 令和6年9月16日(月・祝)

START FINISH
14:00 ~ 17:00

【受付】13:00 ~ 【ウォーミングアップ】13:30 ~

会場 魚津市 桃山運動公園陸上競技場

富山県魚津市出字桃山 36 ☎(0765) 22-0077 陸上競技場フィールド内

定員 100名

参加費 【会員】1,000円 【非会員】1,500円
(保険代込み)

スケジュール

※当日の気象状況によりスケジュールが変更になる可能性があります。
※雨天決行。雨対策は、各自をお願いします。

13:00 受付 (陸上競技場内)

13:30 開催挨拶、準備運動、写真撮影

14:00 START!! 約1kmの特設コース♪

給水・栄養補給は各自適時摂取。
途中棄権、ウォーキングに切り替え可。

17:00 GOAL!!

整理体操後、解散。

申込み

【WEB申込みの方】

下記QRコードよりお申込みください。

スポラHPからのお申込み



e-モシコムからのお申込み



【施設でお申込みの方】

ありそドーム

Tel.(0765) 23-9800

1F 事務所でお申込みができます。



ゴールするまでしっかりサポート♪

いろいろ試せるコンディショニング対策!

全力応援!!

陽気なメガネ君とBGMで会場を盛り上げます♪



ゴール後も素早くカラダに栄養補給♪

明日のお仕事に備えて万全の対策を!!

エイドステーション完全復活!!

補給が約1kmごとにあります。



ペースがペースコントロールしてくれます。

★3.5時間ペース / km=4' 57"

★5.0時間ペース / km=7' 07"

★4.0時間ペース / km=5' 40"

★5.5時間ペース / km=7' 49"

★4.5時間ペース / km=6' 24"

★6.0時間ペース / km=8' 30"

お問合せ

総合型地域スポーツクラブ うおづスポラ

【事務局】〒937-0066 魚津市北鬼江 2898-3 ありそドーム内 TEL (0765)23-9800 FAX(0765)23-9802 mail u-supola@spo-uozu.com

うおづスポラ

