

秋のフルマラソン&ハーフマラソン ステップアップチャレンジ練習会

「福知山マラソン」をはじめとする秋のマラソンに挑戦される方のためのステップアップ式
チャレンジ練習会です！

コーチのアドバイスを受けながら、より実践(レース)に近い状態で走れます！
ご自身の新たな可能性に挑戦してみましょう！

10/9 (月・祝)

9:00~12:45

30km or 180分間走

ペース	5分15秒/km	6分00秒/km	7分00秒/km
目安の距離	30km(最長)	30km	25km

11/4 (土)

9:00~12:45

30km or 180分間走

ペース	5分00秒/km	5分45秒/km	6分45秒/km
目安の距離	30km(最長)	30km(最長)	26km

- ◎ 上記ペースでコーチがペースメイクしますが、ご自身のペースで走っていただく事も可能です。
- ◎ 体力や走力に応じて走行距離は個々に調整していただけます。
- ◎ 基点に給水地点を設け、主催者側で水分、補給ゼリーをご用意します。
- ◎ 受付は各開催日、8時40分より桜宮店1Fフロントにて受付いたします。
- ◎ 練習会前後の30分はロッカールームの使用ができ、更衣、ロッカー、お風呂のご利用ができます。
- ◎ 希望者にはGPS付多機能ランニングウォッチの貸出を致します。(数に限りあり)
心拍数やピッチ数など確認しながら余裕度や効率的に走れているかをチェック出来ます。



■ 実施店舗 : **グンゼスポーツ桜宮店** (大阪市都島区)

■ コース : 淀川河川敷周回コース

■ 申込方法 : 以下 ①~⑥ の必要項目を記載し

running-event@gunzesports.com ホームページにて送信ください。
申込者には、詳しいご案内をメールで折り返しお知らせいたします。

① 氏名 ②性別 ③年齢 ④電話番号 ⑤所属店舗または一般 ⑥参加日

■ 申込締切 : 各練習日の5日前まで【締切日10月4日/10月30日】

■ 参加料(保険料含む) : 会員様・法人会員様 1,000円、一般 2,500円
練習会当日、受付でお支払いください。



お問合せ : グンゼスポーツ株式会社 ランニング担当: 小林 玲子 TEL 06-6423-4721

GUNZE
SPORTS