



## 庄内緑地ランニング&ウォーキング



### 参加案内

★参加される方は10月5日(木)まで↓の名簿に名前の記入をお願いします。

こんな方にオススメです。

※これからランニングまたはウォーキングを始めようと思っている方。

※1人でランニング又はウォーキングを行うのがちょっと不安な方。

※自分がどれくらい体力あるか知りたい方。

※半田マラソンその他大会に出場予定、愛知池マラソン出場に悩んでいる方。

※走るペースを知りたい方



※試走会に参加してみて愛知池マラソンに参加を決めていただいても構いません。

その為の試走会です

対象者 リワークメンバー卒業生※強制参加ではなくあくまで自由参加

日時 : 2017年10月8日(日) 13時~15時 (雨天中止)

場所 : 庄内緑地公園内コース 1週 2.3km

集合場所 : 13時までに地下鉄鶴舞線「庄内緑地公園」2番出口前

当日スタッフ : 今井優市(トレーナー) 菊地昂太(トレーナー)

持ち物 : お水、タオル

服装 : 動きやすい服装

貴重品 : 各自管理

【当日の流れ】

13:00 地下鉄鶴舞線「庄内緑地公園」2番出口前集合

→13:15 ウォーミングアップ→13:45 ランニング組スタート

→ウォーキング(約3~5km) ランニング組2~3周(4~6km)

→クールダウン(ストレッチ) 15:00 各自解散



### 試走会参加者名簿
