

ニッポンランナーズ 一般向けイベント

■ロード 5K [5分30秒ペース] ×5本（リカバリ 1分休憩）

フルマラソンサブ4を目指す方を主な対象とする走り込み練習です。

9:30 集合・挨拶・説明・アップ 10:10 スタート

岩名更衣室・ロッカー・シャワーをご利用いただけます。

【メニュー】

■5K ペース走 [5分30秒ペース]

ロード 2.5K 折返コース 《プール前発着》

5K [だいたい 27分30秒] つなぎ休憩時間1分

【担当】 齊藤 中田

【参加費】

NR メンバー ¥2,200 (別途更衣室利用料¥150) 《後日お引落》

一般・クラブ外の方 ¥2,750

【お申込み】 ご参加予定の方は

メール（事務局あて）または 練習会にてお声掛けください

(大まかな人数を事前に把握したいため、キャンセルでも構いません)

info@nipponrunners.or.jp

【コース】

●農道を進むコース

《高橋尚子コースをアレンジしたコース》

●2.5K 地点で折返 《岩名プール前発着》

【走り方】

●ペースメーカーが1K・5分30秒ペースで走ります。

●数本走り、コースがわかつてきた方、

走力にゆとりある方はペースアップしていただいても問題ありません。

【給水・飲み方】

リカバリ時間（＝1分間）の間に速やかに補給

次のスタートに備えます

【当日の流れ】

ニッポンランナーズ

09:00～ 受付「陸上競技場前の広場」

競技場へ入場、更衣室にて準備＆荷物保管

09:30 集合・挨拶・メニュー説明

コーチ指導の下、ウォームアップ

10:10 1本目スタート 27分30秒でゴール 1分間給水タイム 2本目スタート……

12:40 5本目終了

12:50 体操 総括 解散

早退される方は、柔軟に対応させていただきます。

【その他】

練習拠点にはシートを敷きます。ご利用ください。

駐車場有（無料）。

公園内には複数公衆トイレがあります。