黒部名水マラソンにチャレンジ！

大会2か月前練習会　参加者募集！

不安解消！
ペース把握！
ラン友づくり！

今年5月26日(日)に開催される第36回カーター記念黒部名水マラソン！
初めてのフルマラソン、タイムアップを目指す方、みんなで楽しく練習しませんか？
練習内容は、10km ペース走を2本。1本でも可。フルマラソンの約半分を走っちゃおう。
フルマラソン4時間・5時間・6時間での完走を目指すグループに分かれて走ります。
なんと、なんとペースランナーがサポートしてくれる。
マラソンチャレンジの練習にはもってこい、ではないですか?!

【練習会のお得なこと】

その1　ペースランナーがしっかりサポートしてくれるよ-!!
その2　給水所を設置してサポートしてくれるよ-!!
その3　同じ走力のお友達をつくれるよ-!!
その4　大会に向けてテンションもUP!!

申込方法

・TEL、FAX、メールのいずれかで事務局へ連絡。
・連絡事項　①氏名　②住所　③生年月日　④電話番号
　⑤第 36 回大会への申込みの有無
　⑥参加ペースグループ（A/B/C）※右記参照
・申込締切　2019 年 3 月 29 日（金）12：00 まで

※3 月 18 日(月)から 27 日(水)までの期間、黒部市総合体育センターが電気設備工事のため休館となりますので、窓口申込みの方はご注意ください。

◆主催
黒部名水マラソン実行委員会

◆後援
みらーれＴＶ

【申込・お問合せ先】
黒部名水マラソン実行委員会事務局
黒部市総合体育センター内
Tel　0765-57-2300
Fax　0765-57-2323
ﾒｰﾙ　road@kurobe-sports.jp

◆開催日

2019 年 3 月 31 日（日）

◆会場

黒部市総合公園

◆アドバイザー

黒部名水マラソン
ペースランナーの皆さん

◆スケジュール

8：00　受付　（～8：20）
8：30　開会式
8：40　練習開始
　ウオーミングアップ
　10ｋｍペース走×２本
　　ｸﾞﾙｰﾌﾟ A（完走４時間）
　　ｸﾞﾙｰﾌﾟ B（完走５時間）
　　ｸﾞﾙｰﾌﾟ C（完走６時間）
　　（目標完走タイム）
　　※各グループ毎に終了
12：00 頃　終了

◆参加料

500 円（当日支払）
※但し、第36回大会申込者の方で、3 月 29 日(金)　12：00　までに申し込みをされた方は無料。