

# 皇居30km

もろ今やフルマラソン完走、目標タイムの達成に少しでも近づくために、「30km走」が必要不可欠だと知られるようになりました。「30km走」の目的は、レース終盤にさしかかる30km以降でも走りきる脚力・精神力を手に入れることです！つまり「30km走」は、レース終盤に訪れるマラソンの苦しさを疑似体験でき、フルマラソン完走、目標タイムの達成に必要な要素を一度に体感・習得することができる練習です。しかし、なかなか一人で、30kmも走るのにはココロもカラダも疲れます。そう感じてる方には、安心して練習できる環境やきっかけが必要です。そこでTRACK TOKYOでは、皇居で「30km走」を開催します！3つのクラスに分けて、各クラスにインストラクターがペースメーカーとして、サポートいたします。初心者の方にも安心して、ご参加いただけます。

- ・フルマラソン完走クラス
- ・フルマラソン5時間以内を目標とするクラス
- ・フルマラソン4時間以内を目標とするクラス

皇居1周5kmを6周します。1周ごとに水分補給を行います。きつくなったら、歩いてもOKですし、6周走れなくてOKです。ランニング前にはインストラクターより、ランニングフォームや効果的なストレッチをレクチャーします。ランニング後は質問タイムも受付します。ランニングフォームで悩んでること、故障対策、練習方法などお気軽に質問してください。この機会にどうぞご参加ください。

メニュー ウォーミングアップ・ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ、質問

開催日 2/5(日)

受付時間 09:00～

実施時間 09:30～14:00

料金 3,800円 (施設利用料900円、初回会員登録料400円or200円別途)

定員 20名(最少催行人数1名)

集合場所 Run Pit



＜小田卓也コーチ＞



＜山口大徳コーチ＞



＜高橋勝哉コーチ＞

- ・受付時どのクラスをご希望かお伝えください
- ・受付は前日まで。定員になり次第終了。
- ・必ず飲料をご持参ください。
- ・料金は当日払い。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。

**Run Pit**  
au Smart Sports

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)