

30kmの壁突破! マラソンを最後まで走り切るラントレ

～Road to 東京マラソン2023～

「東京マラソン2023」へ向けて、

【直前のコンディションアップ練習】

を上尾陸上競技場で開催!

ランニングアドバイザー-sahoさん指導のもと

ペーサー付きで開催します。

サブ
3.5

サブ
4

完走

直前対策を増枠にて募集!



イベント名	30kmの壁突破! マラソンを最後まで走り切るラントレ ～Road to 東京マラソン 2023～
概要	<p>2023年3月5日に行われる「東京マラソン 2023」へ向けてのイベントを開催! ターゲットは「サブ3.5」「サブ4」「完走」が目標のランナーです。 今回は本番まであと2週間と迫っている中での、最終調整の練習を実施していきます! イベント当日は、東京マラソンへ向けて不安を残さないようにランニングアドバイザー-sahoさんへの質問タイムも用意しております!</p> <p>1人では難しいロング走もみんなでなら走り切れる! ランニングアドバイザー-saho&各ペーサーがしっかりとサポートします。</p> <p>※東京マラソン 2023 へ出走されないランナーもご参加可能ですので、目標としているマラソン大会へ向け一緒に頑張りましょう! ※本イベントはシリーズで開催している下記イベントと同内容となります。 (直前ということで急遽増枠いたしました!)</p> <p>https://onetokyo.org/static/index/pageid/event221023</p>
開催日時	2月18日(土)9:00～12:00ごろ(受付:8:30～8:50) ※イベント当日はグループごとの解散となります。
開催場所	●上尾運動公園陸上競技場 埼玉県上尾市愛宕3丁目28-30 最寄駅: JR上尾駅 ※上尾駅から上尾運動公園陸上競技場までは、徒歩約20分程度となります。 ※受付場所: 陸上競技上正面入口

<p>内容</p>	<p><u>2月18日(土)～直前のコンディションアップ&不安解消の質問タイム～</u></p> <p>Aチーム(サブ3.5目標)：8000mビルドアップ走(5'00-4'50-4'40/km) +1000m Bチーム(サブ4目標)：8000mビルドアップ走(5'40-5'30-5'20/km) +1000m Cチーム(完走目標)：40分完走(6'20～6'30/km)</p> <p>※天候などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。 ※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。 ※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。</p>
<p>講師</p>	<p>ランニングアドバイザーsaho</p>  <p>■プロフィール 福島県白河市出身 小学生の頃から陸上競技を始める 高校卒業後実業団チーム、佐倉アスリートクラブへ 現役時代は中距離選手として活躍 引退後、ランニングアドバイザー、パーソナルトレーナーの道へ</p> <p>■主な実績 全国高校総体 800m 優勝 日本ジュニア 800m 優勝 国民体育大会 1500m 3位 日本選手権 800m 5位 都道府県駅伝 福島県代表</p> <p>■ベスト記録 800m 2'09 1500m 4'22 3000m 9'19 ハーフマラソン 1'17'30 フルマラソン 3'06'10</p>
<p>対象</p>	<p>サブ3.5、サブ4、完走を目標としているランナー</p>

定員	10名（先着入金順）
参加料	ONE TOKYO プレミアムメンバー：3,500円（税込） ONE TOKYO クラブメンバー：4,000円（税込） ※参加費はクレジットカードによる事前決済のみとなります。決済が完了することで正式なお申込みとなります。
申込期間	2023年1月20日（金）17:00～2023年2月14日（火）23:59
注意事項	※荒天の場合は中止となります。中止の際は当日6:00までにONE TOKYOのサイトにてご案内させていただきます。当日は必ずONE TOKYOサイトをご確認ください。 ※健康を害さないよう体調管理は各自の責任において無理のないように実施してください。 ※天候などの理由により、開催内容を変更する場合がございます。 ※体温調節のしやすいウェアでご参加ください。 ※給水ドリンクは必ず各自でご用意ください。 ※実施内容によって、開催時間が前後する場合がございます。ご了承ください。 ※プログラムの進行状況によって、終了時間が前後する場合がございます。予めご了承ください。