

30Kに出場すれば フルマラソン本番での「自信」につながります

目標レース

マラソンを『走りきる』脚づくりには
30km走がおすすめです！

お申し込みは大会ホームページより
<http://30k-series.com/gunma/>



特長1 ペースランナーが出走

フルマラソンでの目標タイムが3時間～5時間以内完走のペースで刻む「ペースランナー」を目安にしながら走れば、自らの現状の走力をチェックすることも可能です。

特長2 みんなで走れば「必ず完走」!?

1人ではなかなかできない30km走。でも、ペースメーカーを先頭に、同じ目標を持つ仲間と一緒に走れば、あなたも無理なく完走できるはず！

特長3 ペースを維持しやすいフラットコース

コースは館林市つつじが岡公園内の1周約6kmのフラットでペースをつかみやすい周回コース。白鳥も舞い降りる自然豊かな城沼でしっかり走り込みましょう。



アクセスマップ



交通のご案内

- 車でお越しの場合 東北自動車道／館林I.Cから約3分(約4km)
東京方面：浦和I.Cから館林I.Cまで約30分(約40km)
前橋・高崎方面：北関東自動車道 太田桐生I.Cを降りて一般道館林市内へ約30分(約20km)
- 電車でお越しの場合
東武伊勢崎線「館林駅」下車
バス：館林・板倉線「つつじが岡公園入口」下車 徒歩約5分
徒歩：館林駅より約2.5km

私がこの大会のレースディレクターです

松本 泰彦(まつもと やすひこ) 【オールビーズ群馬事業所長】



最近スマホアプリ「TATTA」を使いながら、Myコースを作り練習しています。

<Profile>

オールビーズ入社10年目に突入しました。5月に群馬事業所(高崎市)を開設し半年がたちました。前橋市のランニングクラブに属し活動の幅を広げています。ランニングでは20年前の3時間21分13秒の記録を更新できるようコアを鍛えて奮闘中。群馬県でランニング大好き人間が増えるきっかけ作りをしていきます。

ランナーのみなさんへ

この冬、群馬で初めて「30Kシリーズ」を新規開催します。関東近郊では2月以降フルマラソンが多数開催されます。群馬県でも4月に前橋・渋川シティマラソンが予定されています。皆さんが自信を持って目標大会に臨めるよう、自身のレースペースをしっかりと固める場として30Kを企画しました。ペースランナーがしっかりとリードします。みんなでしっかり走り込みましょう。

30km走は、フルマラソンを完走・快走するために、とても重要なトレーニング。
オールビーズスポーツ財団は、全国各地で30kmのレースを開催しています。