

SENDAI INTERNATIONAL HALF MARATHON

谷川真理ランニングクリニック



大会ゲストランナーの「谷川真理さん」を講師にお迎えして開催するランニングクリニックです。「マラソン大会からしばらく離れていて不安だ」、「完走目指してレベルアップを図りたい」等、大会前にお悩みを解消しましょう！
走力に応じたグループ分けを行いますのでお気軽にお申し込みください！

時間 14:00 ~ 15:30 (90分程度) 13:30より受付を開始します。 ※雨天決行

会場 弘進ゴム アスリートパーク仙台 (仙台市陸上競技場)

定員 200名
※仙台国際ハーフマラソン 2024 にエントリーしている方 (車いすの部を除く) が対象
※定員を超えた場合は抽選となります

参加料 500円 (傷害保険料込み / 参加料は当日会場にてお支払いいただきます※現金のみ)

申込期間 2024年3月19日 (火) 9:00 ~ 3月27日 (水) まで

講師

谷川 真理

(たにかわ まり)

マラソンランナー
スポーツコメンテーター



菅野 柚花

(かんの ゆか)

元日立女子陸上競技部
Jヴィレッジハーフマラソン優勝 (2023年)
フルマラソン PB 2時間46分22秒



滝ヶ平 亜子

(たきがひら あこ)

2023年いわて銀河ウルトラマラソン 100km 優勝
フルマラソン PB 2時間56分27秒



申込方法 e-moshicom (イー・モシコム) ※ご利用にはランネットの会員登録が必要です。

抽選結果の発表は、3月29日 (金) 頃を予定しております。

【send@moshicom.com】よりメールでお知らせしますので必ず受信できるよう設定をお願いします。

抽選結果はイー・モシコムのマイページ、申込履歴よりご確認ください。

持ち物 動きやすい服装 (トレーニングウェア等)、タオル、着替え、スポーツドリンク等

SENDAI INTERNATIONAL HALF MARATHON

プログラム ~みんなでパーソナルベスト達成クリニック~

- 座学
- ・レベルに合わせた練習プラン
 - ・練習を重ねるための身体作りと栄養学
 - ・仙台ハーフ攻略法
(コースの解説、暑さと向き合った走り方)

- 実践
- ・脳で覚えるランニングフォーム作り
 - ・後半でこそ生きる補強筋トレ
 - ・怪我をしないためのストレッチ術

※プログラムが変更になる場合があります。予めご了承ください。

前回開催の様子

