

前橋ランニングクラブ連合会 かわら版

第34号 (2023年8月-2)

暑い夏はあと少し・・・

8月23日は「処暑」、「処」という文字には「とめる」「とまる」などといった意味があり、この時期から次第に暑さが収まってくるとされています。今年も38度を超える日が何日もある酷暑の夏でしたが、そろそろ暑さの峠は越えてきそうです。

エアコンをガンガンに強くして家で過ごすのは快適ですが、スポーツの秋がやってきます。暑い夏はあと少し、、、だと思えます。空を見上げると秋の気配が感じられます。夏にトレーニングが十分にできた人も、サボった人もこれからは走りやすい季節です。Let's run & walk!

出張鍼灸 詩(うた)の ワンポイントアドバイス レース当日の食事

当日は、試合3時間前には食事を終わらせておくのが理想です。おにぎりやうどんなど糖質を中心に摂ります。果物もいいですね！さらに、試合時のエネルギー不足を防ぐために、1時間前に消化の良い軽食(バナナ、カロリーメイト、ゼリー飲料など...)をとっておくとよいでしょう。試合前には、発汗で失うことを想定して、水分とミネラルを事前に補充しておくことも大事なポイントです。



ぐんまマラソンのトレーニングに最適！！ ぐんまマラソン1ヶ月前30* ペースランニング

日時: 2023年10月1日(日)

午前7:20受付 スタート8時

会場: 道の駅よしおか温泉前 サイクリングロード

コース: よしおか温泉前スタート

サイクリングロード片道5キロ往復

参加費: 1,000円 (現地払い・入浴券付き)

ペーサー設定

・キロ5分(フルマラソン3.5時間)

・キロ5分40秒(同 4時間)

・キロ6分20秒(同 4.5時間)

・キロ7分 (同 5時間) 他

給水 1か所 (よしおか温泉前)

・スタート前に山西哲郎先生の話が20分程度) あります。

・ぐんまマラソン参加予定ではない方や、ウォーキングでの参加も歓迎です

・11時30分終了後、ランニングミーティング

お申し込みは e-moshicom から

<https://moshicom.com/91335/>

または事務局、各ランニングクラブへ



第33回ぐんまマラソンの【公式】サイトでも紹介



FBページ: .tw/i2pQYBX

インスタグラム: ID: maebashi.running パス: maebashi

E-mail: maebashi.run@gmail.com