

# みちくさ30km

ゆっくりと走る事に  
賛同頂ける方

# LSD

Long Slow Distance

# 練習会 in つるみ川



みちくさ 30 キロ LSD 練習会 in つるみ川  
ヴィクトリーツアー：走る旅行会社社長 越田（コシダ）です！  
10～11月の以下日程でLSD練習会を行います。  
ぜひ私と一緒に走って練習しましょう！！

10.23 土

10.30 土

11.3 水

11.7 日

11.23 火

集合  
場所

網島駅から徒歩5分  
大綱橋・河川敷

集合  
時間

第5回 10月23日(土)8:30 集合  
第6回 10月30日(土)8:30 集合  
第7回 11月3日(水・祝)8:30 集合

第8回 11月7日(日)8:30 集合  
第9回 11月23日(火・祝)8:30 集合

解散

12:30

コース：大綱橋・河川敷からつるみ川沿いを上流に片道15キロを往復30キロ

ペース：6'30/kmペース～7'00/kmペース

参加費：1回 2,500円  
3回（一括お申し込みの場合）7,000円  
4回（一括お申し込みの場合）9,000円  
5回（一括お申し込みの場合）11,000円

募集人員：先着20名  
(定員になり次第締め切り)

## 対象のお客様

- 1人ではなかなか30キロの練習が出来ない方
- フルマラソン完走を目標にしている方
- コロナ禍で大会中止が続いている為、モチベーションが上がらず最近走れていない方
- 上記ペースでゆっくりと走る事に賛同頂ける方

### 注意事項

- 給水所、エイドをご用意いたしません。各自で予めご用意頂くか、途中の自動販売機等でご購入ください。
- お荷物のお預かりはございません。網島駅のコインロッカーに預けてお越し頂くか、各自持って走行してください。

申し込みは、お申し込みフォームまたは  
メールアドレスに下記の情報をお送りください

- ご希望開催日
- お名前（漢字・フリガナ）
- 年齢
- お電話番号
- 住所

送り先はこちら

[koshida@vic-tour.com](mailto:koshida@vic-tour.com)

確認後、こちらからメールをお送りします



越田 諭 KOSHIDA SATOSHI

年間15本程海外マラソンツアーを企画してお客様と一緒にフルマラソンに参加しています。昨年よりコロナで海外マラソンに行けなくなり、国内のマラソンの企画をしております。マラソン歴：7年 通算フルマラソン出場回数：49回 フルマラソンベストタイム：3時間9分 年内サブスリーを目指して練習中！！

企画：みちくさマラニック走援隊

運営問い合わせ先

～走る旅行会社社長～ 代表取締役社長 越田 諭

ヴィクトリーツアー株式会社

電話番号：090-7633-0072