

秋はランニングに最適なシーズン！

大会に向けて…

トレーニングの一環に…

ランニング仲間ができる…

ぜひご参加ください！

10/27 金沢マラソン

11/3 富山マラソン

11月24日(日)

今年最後の  
となみ de Run は…  
起伏にとんだ

ロードラン

10/13 ほたるいかマラソン

11/17 扇状地マラソン

9月29日(日)

森の中を駆け巡る！  
頼成の森

トレイルラン

10月20日(日)

マラソン大会に向けて…  
チューリップ公園  
砺波市観光案内所往復

ロードラン

- ①右下の2次元コードを読み取ってイーモシコムへ
- ②“キーワード”で「となみ」と検索
- ③「となみ de Run!」をクリック！！



【参加費】各回2,000円

【受付】8:00～

応募者数が15名以下となった際は開催を中止する場合があります。

# となみ de Run!



新しいランニング仲間もできて嬉しかったな～(▽\*)

ランニング後にシャワーが浴びれるなんて最高(^\_^)!

ランニング後のスイーツタイムが楽しみ☆

ロード編もいい刺激になるよ(J)

サポートランナーがいるから初心者でも安心だね(#^.^#)



富山県砺波青少年自然の家

〒939-1432 富山県砺波市徳万字赤坂 17-5

Tel:0763-37-2002 E-mail:event@shizentonami.jp

