

トレーニングの一環に…  
ランニング仲間との交流に…  
みんなで となみ de Run !



11/2 富山マラソン  
10/26 金沢マラソン  
10/12 滑川ほたるいかマラソン

9月 28日  
(日)  
森の中を駆け巡る！  
頬成の森  
トレイル ラン

10月 19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

11月 30日  
(日)  
アップダウンが  
たっぷりの  
起伏にとんだ  
ロード ラン

12月 20日  
(土)  
～12月 21日(日)  
今年最後の走り納め！  
夜の会もあり☆  
ロード ラン

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。

【参加費】各回2,200円  
【受付】8:00～

①右下の2次元コードから  
イーモシコムの  
「自然の家へ」  
②ご希望の会を選んで  
お申込みください



# となみ de Run !

サポートランナーが  
いるから初心者でも  
安心だね(#^.#)

トレイルも  
ロードも  
練習として  
最適だよね(。)

今年は  
走り納めの会も  
あるんだって♪

ランニング後の  
スイーツタイムが  
ステキだわ～(^♪)

ランニング後に  
シャワーが浴びれる  
なんて最高(^♪)

12/20の走り納め…  
そして、夜の会…  
みんなで集まりたいなあ☆

ホームページ  
はこちらから

これで2,200円なんて  
お得だな(。)  
また来よう！！

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

