



【マラソン対策 30km走】第12回カスミ練 長い距離を走る練習のコツ（対象サブ4）

木陰のある青葉公園で30走りませんか？今回は後半にペースを上げていくやり方を実践！北海道マラソンや今後のレースでサブ4達成したい方向けです。

青葉公園を8周=28.96km(3.62km/周)+1.04km 周回コースなので途中で休憩して再び合流してもOK！それぞれの目標やコンディションに合わせてご参加ください！

イベント名	【マラソン対策 30km走】第12回カスミ練 長い距離を走る練習のコツ（対象サブ4）
開催日	2024/7/6
受付開始	8:40 ~
申込料	練習会参加チケット 3,500円 Runupパーソナル会員 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	青葉公園
住所	北海道千歳市真町
主催者	高浜 香澄

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/104589>

