



春の東山ぐるぐるトレイルラン

上田市東山のトレッキングコースを使ってガッツリ走りこみます
1周7kmのコースを周回してフィジカル、メンタル共に鍛えましょう！ 53km(8周)D+2900m
27km(4周)D+1450m 21km(3周) D+1100m 14km(2周)D+720m
53kmの部以外は登りゆっくり歩き、下りだけ走るで十分に完走できる時間設定です
ご自身の走力、目的に応じて距離を選んでください！

イベント名	春の東山ぐるぐるトレイルラン
開催日	2024/4/28
受付開始	5:15 ~
申込料	53km(18歳以上・男子) 1,000円 53km(18歳以上・女子) 1,000円 27km(中学生以上・男子) 800円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	自然運動公園総合体育館 北側駐車場
住所	長野県上田市下之郷乙935
主催者	信州ROAD&TRAIL

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/100532>

