



## がんばれゆうすけ20K走（キロ4分45秒・5分00秒・15秒）サブエガ～サブ3.5の方向け

サブ3～サブ3.5の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m走ります。計20.12K周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。

1K4分45秒ペース(がんばれゆうすけ) 1K5分00秒ペース(西谷綾子さん)

1K5分15秒ペース(長谷川朋加さん)

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分45秒・5分00秒・15秒）サブエガ～サブ3.5の方向け
-------	---

開催日	2024/6/8
-----	----------

受付開始	7:30～
------	-------

申込料	20K(4分45秒)がんばれゆうすけ 2,200円 20K(5分00秒)西谷綾子さん 2,200円 20K+ゆうすけステッカー1枚付(300円) 参加ペースを明記 2,500円...他
-----	--

支払方法	クレジット決済
------	---------

参加定員	45人
------	-----

住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1
----	-----------------

主催者	がんばれゆうすけ
-----	----------

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！ <a href="https://moshicom.com/103240">https://moshicom.com/103240</a>
-------	---

### MAP

