



10月度 sub3.5 ~ 3練習会 20 ~ 30kmロング走(金沢マラソン、神戸マラソン等に向けて)

5'30/kmから4'20/kmまで5km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。最初から最後まで走ると40km走にもなります。目標タイムに合わせてスタートする時間を選択してお越してください。最初から最後までペースが付きます。マラソン後半の失速癖がある方はゆとりのあるペースで行いましょう。(開催日の表記が10/26となっておりますが、10/5,12,26の開催です)

イベント名	10月度 sub3.5 ~ 3練習会 20 ~ 30kmロング走(金沢マラソン、神戸マラソン等に向けて)
開催日	2024/10/26
受付開始	7:45 ~
申込料	10/5(土)参加します 2,000円 10/12(土)参加します 2,000円 10/26(土)参加します 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	HAT なぎさの湯
住所	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3
主催者	kusu
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/103774

