



## 【サブ4.5～4.75向け】1km

## 6分30秒アップダウン10km～20km走@赤坂御所

赤坂御所周回コース（約3.3km）での起伏あるアップダウン10～20km走です。アップダウンを走る事で平坦のコースよりも脚力・心肺機能の強化が期待できます。どのマラソン大会にもアップダウンは付き物。練習で走り込んでおけば間違いなくレースに活かせる事でしょう。この機会にぜひチャレンジです！

イベント名 【サブ4.5～4.75向け】1km 6分30秒アップダウン10km～20km走@赤坂御所

開催日 2024/4/28

受付開始 8:00～

申込料 10km～13km（3～4周）1,500円  
16～20km（5～6周）2,000円

支払方法 会場払い

開催場所 Re.Ra.Ku PRO永田町店  
ランニング&カフェ

住所 東京都千代田区平河町

主催者 雅（みやび）ランニングクラブ

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/104309>



### MAP

