



【初心者向け！】アップダウン赤坂10km走

赤坂御所周回コース（約3.3km）を3周。距離にて約10km走ります。

ペースは1km7分45～8分00秒です。起伏あるアップダウン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。

しかし一人で取り組むのはしんどい...という方は是非この機会にチャレンジです！

マラソン熟練者のLSDとして大歓迎。お待ちしております

イベント名	【初心者向け！】アップダウン赤坂10km走
開催日	2024/6/30
受付開始	14:00～
申込料	一般 1,500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/104759>



MAP

