



## 1/5(日)アップダウン20km走【フル3時間15分～4時間対象】

アップダウンのあるロードコースを使っての20km練習会です。マラソン中必ずある坂道、ペースダウンせず走れるように坂道を走り、強い脚を作りましょう！マラソン対策！最長30km、10時30分まで延長ランOKです(ペーサーは20kmまで) 経験豊富なペーサーが引っ張ります。

イベント名	1/5(日)アップダウン20km走【フル3時間15分～4時間対象】
開催日	2025/1/5
受付開始	7:15 ~
申込料	Aグループ(3時間15分目標) 2,500円 Bグループ(3時間30分目標) 2,500円 Cグループ(3時間45分目標) 2,500円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	きのしたゆみこ
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/117493">https://moshicom.com/117493</a>

