



【初心者向け！】アップダウン赤坂10km走（8'00/km）

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（8'00/km） |
| 開催日 | 2025/2/2 |
| 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/118295 |



MAP

