



## 第7回 忘年伊予路ご機嫌30km走！「愛媛マラソンコース + 松山城登坂」(伴走車つき)

年末恒例フルマラソン対策イベント。長距離対応の上手な走り方、および愛媛マラソン最大の難所「平田の坂」攻略法もレクチャー。さらに、個別並走アドバイスもあり。2018年走り納めも兼ねた、レース対策30km走。大会コース前後半の一部となる約28kmを試走後、30kmの壁を乗り越えるための、もうひと踏ん張り力も養成すべく、松山城登坂走で毎度の悶絶フィナーレ！？  
たとえ歩いたとしても、効果は絶大ですよ。

イベント名	第7回 忘年伊予路ご機嫌30km走！ 「愛媛マラソンコース + 松山城登坂」(伴走車つき)
開催日	2018/12/29
受付開始	8:15 ~
申込料	忘年伊予路30km走 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	35人
住所	愛媛県松山市城山公園
主催者	μさん
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/20946">https://moshicom.com/20946</a>

