長居公園30km走 練習会 ＜ランスポット＞

1ｋｍを5分00秒のペース（フルマラソン目標3時間30分）と1ｋｍ5分30秒のペース（フルマラソン目標4時間00分）に分かれて走ります。
ペーサーが設定ペースで先導するため、サブ3.5・サブ4のペースとスピード感覚を養います。

イベント名	長居公園30km走 練習会 ＜ランスポット＞
開催日	2018/10/28
受付開始	8:30 ～
申込料	Run-spot 30km走 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	50人
住所	大阪府大阪市東住吉区長居公園1－1
主催者	Run-spot（ランスポット）
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/21389

MAP