



## 長居公園30km走 練習会 <ランスポット>

1 kmを5分00秒のペース（フルマラソン目標3時間30分）と1 km5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	2018/10/7
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
開催場所	長居公園周回コース
住所	大阪府大阪市東住吉区长居公園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/21618](https://moshicom.com/21618)

