



皇居30km (サブ4.5ペース)

もう今やフルマラソン完走に向けて、少しでも近づくために、「30km走」が必要不可欠だと知られるようになりました。「30km走」の目的は、レース終盤にさしかかる30km以降でも走りきる脚力・精神力を手に入れることです！インストラクターがペースメイク(1km/6分20秒~30秒)し、皇居1周5kmを6周します。1周ごとに水分補給を行います。きつくなったら、歩いてもOKですし、途中リタイアも可能です。

イベント名	皇居30km (サブ4.5ペース)
開催日	2018/11/4
受付開始	8:30 ~
申込料	皇居30km (サブ4.5ペース) 3,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
主催者	TRACK TOKYO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/21831

