



ロングクロカン21.0975K！ 第23回「世田谷クロカンV坂トレーニング」

基礎となる地脚づくりに、今月は時間を拡大。ロングクロカンとして二度目の開催。足に優しく脚にくる！ バランス感覚に優れ、フレキシブルに対応できる走力を磨き、総合力の高い最強ランナーへ。小刻みなアップダウンを繰り返す林間および芝生の不整地、および上り下りのロードV字坂も取り入れながら、様々な路面変化に対応。150分21.0975km走破を目指します。

イベント名	ロングクロカン21.0975K！ 第23回「世田谷クロカンV坂トレーニング」
開催日	2019/5/18
受付開始	9:00 ~
申込料	世田谷ロングクロカン 2,500円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
住所	東京都世田谷区世田谷区総合運動場
主催者	ランナーズ μ (愛媛松山・東京世田谷・お四国・東温)
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/26336

