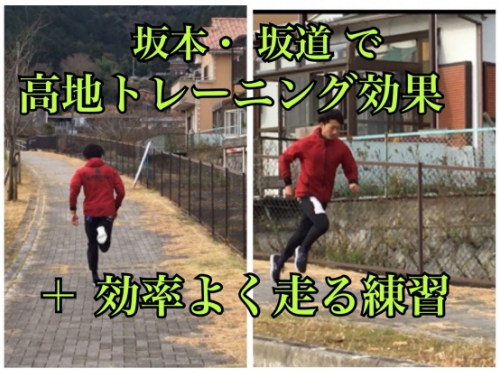

坂本・フォームが良くないとキツイ２００段以上の階段&力任せに登るとキツイ900m坂道インターバル

2種類の坂道を利用してそれぞれ違う目的にコミット。(上りメインで、下りメインは次回)しなやか且つ強さを手に入れる為の練習会。オマケでバランステストもやります。

イベント名	坂本・フォームが良くないとキツイ２００段以上の階段&力任せに登るとキツイ900m坂道インターバル
開催日	2019/5/5
受付開始	9:00 ～
申込料	メンバー (坂本坂道練習&バランステスト付き) 2,000円 メンバー 2,500円 一般 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jr比叡山坂本駅の改札口出たところで受付
住所	滋賀県大津市坂本3-32
主催者	ORC(オキランニングクラブ/プロランニングコーチ沖 和彦)
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/27989

MAP