



## 青梅30km

奥多摩街道のアップダウンが続くコースを走ります。アップダウンのあるコースなので、脚力・心肺機能の向上につながります。フルマラソン、30kmマラソン、ハーフマラソンを控えるランナーにとって、いい練習となるはずです。走るペースは、1km / 6分ペースです。

イベント名	青梅30km
開催日	2019/12/28
受付開始	9:00 ~
申込料	青梅30km 3,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	JR青梅線 河辺駅改札前
住所	東京都青梅市河辺町
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！ <a href="https://moshicom.com/36309">https://moshicom.com/36309</a>



## MAP

