



目指せサブ4.5！30km走@皇居

皇居にて30km走を開催します。皇居1周5kmを6周し、1周ごとに水分補給、休憩を行います。きつくなったら、マイペースに切り替えてもOKですし、途中リタイアもOKです。インストラクターが1km / 6分20秒ペース（フルマラソン4時間30分切り）でペースメイクします。是非、この機会にチャレンジしてみましよう！

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 目指せサブ4.5！30km走@皇居 |
| 開催日 | 2020/2/29 |
| 受付開始 | 7:30 ~ |
| 申込料 | 目指せサブ4.5！30km走@皇居 3,500円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | 平河町森タワー1F adidas RUNBASE |
| 住所 | 東京都千代田区平河町2-16-1 |
| 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/37801 |



MAP

