



## 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	2020/3/14
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！ <a href="https://moshicom.com/39157">https://moshicom.com/39157</a>



### MAP

