



初心者向け30km走@皇居

フルマラソン完走を目指している初心者ランナーにおすすめです。一人では、30kmも走るのはココロもカラダも疲れます。そう感じてる方には、安心して練習できるきっかけや環境が必要です。皇居1周5kmを6周します。インストラクターがペースメーカーとしてサポートします。走るペースは、1km / 7分30秒 ~ 8分です。1周ごとに水分補給、休憩を行います。きつくなったら、歩いてOKですし、途中リタイアもOKです。

イベント名	初心者向け30km走@皇居
開催日	2020/9/20
受付開始	7:30 ~
申込料	初心者向け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/44499



MAP

