



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

