



## 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。

イベント名	目指せサブ4.5！30km走@皇居
開催日	2020/11/22
受付開始	8:00 ~
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	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク&ラン）
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
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/46686">https://moshicom.com/46686</a>



### MAP

