



走り納め40km走！！！！！！

【40km走！】12/30(水)13:00-18:00 40km走 in皇居 【走り納め！】

皇居1周5キロコースを8周します。担当コーチがペースメイクします。
ランニング前に担当コーチから距離走を効率的に走るフォームや効果的なストレッチをレッスンします。
周回ごとに給水をおこないます。
大会が開催されづらいこの時期に、ぜひ1人では走り切れない長距離走を一緒に行いましょう。

イベント名	【40km走！】12/30(水)13:00-18:00 40km走 in皇居 【走り納め！】
開催日	2020/12/30
受付開始	13:40 ~
申込料	サブ3チケット 3,800円 サブ3.5チケット 3,800円 サブ4チケット 3,800円 ...他
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都千代田区
主催者	夜明け前陸上部
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/47350

