明石１day 練習会～頑張らずに速く走れる様になる沖コー練習(ランニング通信簿付き)

午前は明石駅スタートでの野外走で寄り道をしながら、ゆっくり走ります(16km～20kmくらい)午後からは階段や不整地を使ったファルトレクや、ロードでのスピード走とバリエーション豊富な練習を！マラソンやエンデュランススポーツの方がいかに成果を出せるかを考えた練習内容と内容になっています。

イベント名	明石１day 練習会～頑張らずに速く走れる様になる沖コー練習(ランニング通信簿付き)
開催日	2021/1/23
受付開始	10:30 ～
申込料	午前・午後(1dayチケット) 5,500円 ハーフdayチケット 3,300円
支払方法	会場払い
開催場所	JR明石駅改札出て北口前にあるセブン前
住所	兵庫県明石市大明石町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/49767

MAP