

## 第13回「伊予峠巡走」(東温市白糸の滝編) 上り対策オプション教室あり

伊予の峠で、マラソン脚づくり。脚力強化とともに、スタミナ養成、そしてスピード強化にも。とっても効果高く、とっても効率良いのが < 峠走 > 。ご褒美の眺望も満喫しつつ、みんなでご機嫌にちょいとヒィハァ。今回目指すは、標高650mほどにある < 白糸の滝 > へ。総走行距離17~18kmを予定。オプションとして、スタート前に「上り坂の上手な走り方教室」もご用意。即実践としてご活用ください。

イベント名	第13回「伊予峠巡走」(東温市白糸 の滝編) 上り対策オプション教室あ り
開催日	2021/3/13
受付開始	9:00 ~
申込料	伊予峠巡走 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	柳原野外活動広場集合
住所	愛媛県東温市見奈良
主催者	μさん
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!



