



皇居30km走（1km / 4分40秒ペース）

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。インストラクターが1km / 4分40秒ペース（フルマラソン3時間20分切り）でペースメイクします。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。30km走の前には動きづくり、ドリルもレクチャーします。

イベント名	皇居30km走（1km / 4分40秒ペース）
開催日	2021/2/14
受付開始	8:00 ~
申込料	皇居30km走（1km / 4分40秒ペース） 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！
<https://moshicom.com/50022>



MAP

