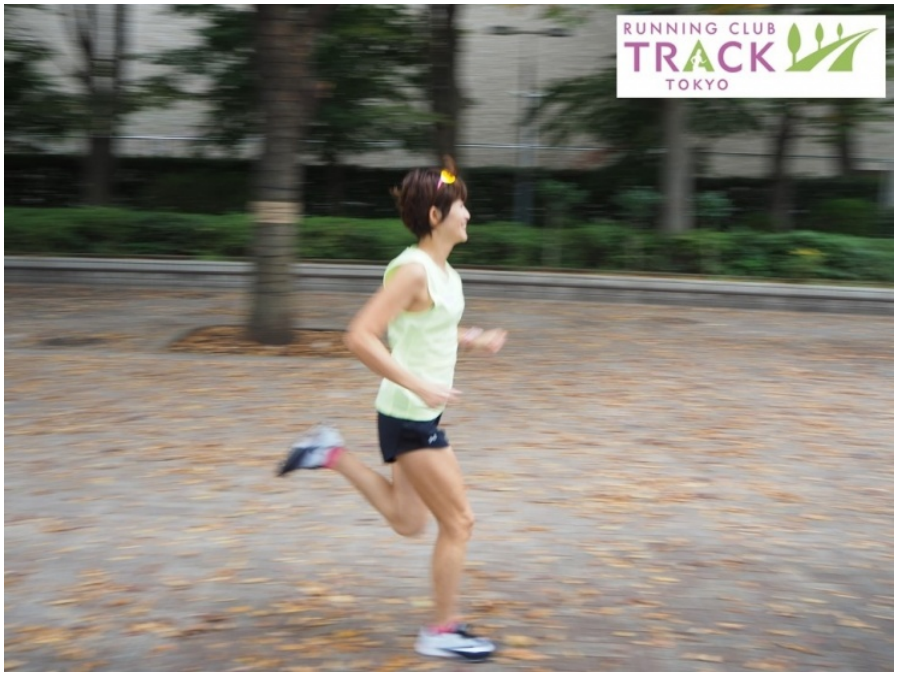

20km走（5分20秒ペース）@皇居

皇居にて20km走を開催します。皇居1周5kmを4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／5分20秒（フルマラソン3時間45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。20km走の前には動きづくり、ドリルもレクチャーします。是非、この機会にチャレンジしてみましょう！

イベント名	20km走（5分20秒ペース）@皇居
開催日	2021/5/30
受付開始	8:30 ～
申込料	20km走（5分20秒ペース）@皇居 3,000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/53899

MAP