



## 第19回「伊予峠巡走」(ミステリー峠編) 上り坂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」。ご褒美の絶景眺望も満喫しつつ、みんなでご機嫌にちょいとヒィハァ。今回目指す先は、標高500mほどの「ミステリー峠」。急坂上りは3.5kmほど、総距離20km強の峠走を予定しています。

イベント名	第19回「伊予峠巡走」(ミステリー峠編) 上り坂対策オプション教室あり
開催日	2021/9/4
受付開始	9:00 ~
申込料	第19回「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	フジグラン重信駐車場北側付近集合
住所	愛媛県松山市南梅本町
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！ <a href="https://moshicom.com/56185">https://moshicom.com/56185</a>

