



8/8(日)HAT神戸ナイトロングラン【sub4～sub3.5】

6:00/kmから5:30/kmまで6km毎に10秒刻み、5:20～5'10/kmは3km毎にビルドアップしていきます。目標タイムに合わせてスタートする時間を選択してお越しください。最初から最後までペースラーが付きます。途中でペースアップしたり、ペースを上げず維持していただいても構いません。年間通してのロング走は必ずマラソンの土台となり活きてきますので、ゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名 8/8(日)HAT神戸ナイトロングラン【sub4～sub3.5】

開催日 2021/8/8

受付開始 17:45～

申込料 練習会参加費 2,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 HAT なぎさの湯

住所 兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3

主催者 kusu

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/57791>



MAP

