目指せサブ4.5！30km走@皇居

フルマラソン4時間30分切り（サブ4.5）を目指す方を対象にした30km走です。皇居1周5kmを6周します。インストラクターがペースメーカーとしてサポートします。ペースは、1km／6分20秒ペースです。1周ごとに水分補給、休憩を行います。この機会にフルマラソン4時間30分切り（サブ4.5）に向けて、チャレンジしてみましょう！

イベント名	目指せサブ4.5！30km走@皇居
開催日	2021/9/4
受付開始	7:30 ～
申込料	目指せサブ4.5！30km走@皇居 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/58280

MAP