



## 【9.11土曜】【併走有】【少人数】【サブ3~サブ4】走り切れる・こまめな上り下り起伏10~12K

長い距離の練習にあわせて行うと良い、5kmや10kmの強度の高い練習です。前後半に分けてレベル別にペースメイクするので、良い練習できます。(坂道のレースに出る方やトレーニングしたい方はお薦め)

イベント名	【9.11土曜】【併走有】【少人数】【サブ3~サブ4】走り切れる・こまめな上り下り起伏10~12K
開催日	2021/9/11
受付開始	9:30 ~
申込料	イベント参加 2,500円 フォーム講義(イベント参加特典)5名限定 無料 小学生・中学生 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	JR比叡山坂本駅の改札出たところ
住所	滋賀県大津市坂本
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/58804">https://moshicom.com/58804</a>

