



## 第23回「新春伊予峠巡走」(砥部ミステリー峠編) 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。2022新年一発目の峠アタックは、これまでよりちょいと奮発して標高600m弱となる「砥部ミステリー峠」へ。総走行距離は22~24kmを予定。上り坂対策のオプション教室もあり。上手にご活用ください。

イベント名	第23回「新春伊予峠巡走」(砥部ミステリー峠編) 上り坂対策オプション教室あり
開催日	2022/1/10
受付開始	9:00 ~
申込料	伊予峠巡走(砥部ミステリー峠編) 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
住所	愛媛県伊予郡砥部町砥部町役場入口前 集合
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/61115">https://moshicom.com/61115</a>

