目指せサブ4.75！20km走@皇居

フルマラソン4時間45分切り（サブ4.75）を目指す方を対象にした20km走です。なかなか一人では、20kmも走るのはココロもカラダも疲れます。そう感じてる方には、安心して練習できるきっかけや環境が必要です。皇居1周5kmを4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40秒ペースです。1周ごとに水分補給、休憩を行います。

イベント名	目指せサブ4.75！20km走@皇居
開催日	2021/12/26
受付開始	8:30 ～
申込料	目指せサブ4.75！20km走@皇居 3,000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/62010

MAP