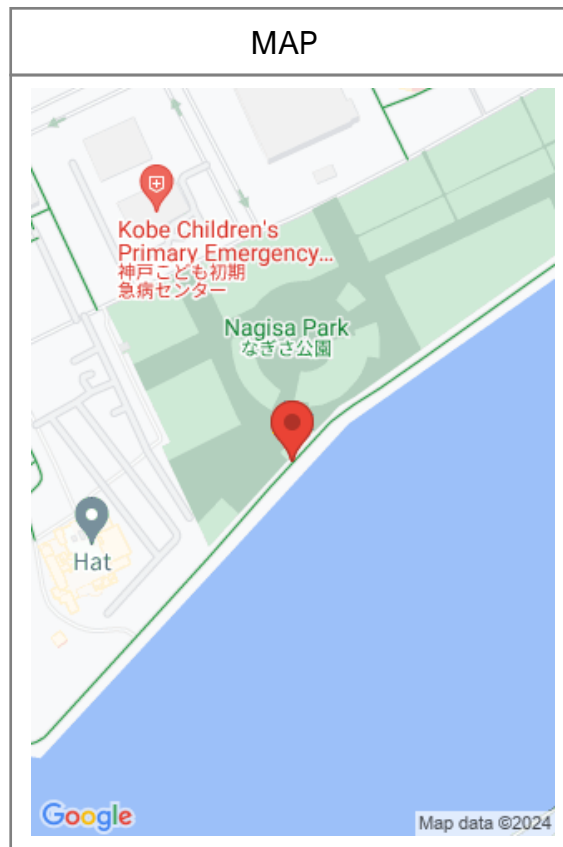




1/8(土)10時45分start 20～30km走 4分55～5分ペース(大阪・姫路城・篠山等)

フルマラソンに向けての20～30km走の練習会です。ペースメーカーが4分55秒～5分ペースで25kmまでリードし、last5kmはfreeペースで各自ペースコントロール力を養います。マラソンレースペース走(sub3.5)として利用してもよし、ハーフマラソントライアル(sub3.75)としてよし、ゆとりのあるペースでのロング走(sub3.25)としてよし、それぞれの目的に合わせてご利用ください。

イベント名	1/8(土)10時45分start 20～30km走 4分55～5分ペース(大阪・姫路城・篠山等)
開催日	2022/1/8
受付開始	10:30～
申込料	sub3.5目標 レースペース走として参加します 2,000円 sub3.75目標 ハーフマラソントライアルとして参加します 2,000円 sub3.25目標 ロング走の一環として参加します 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/62939>

