

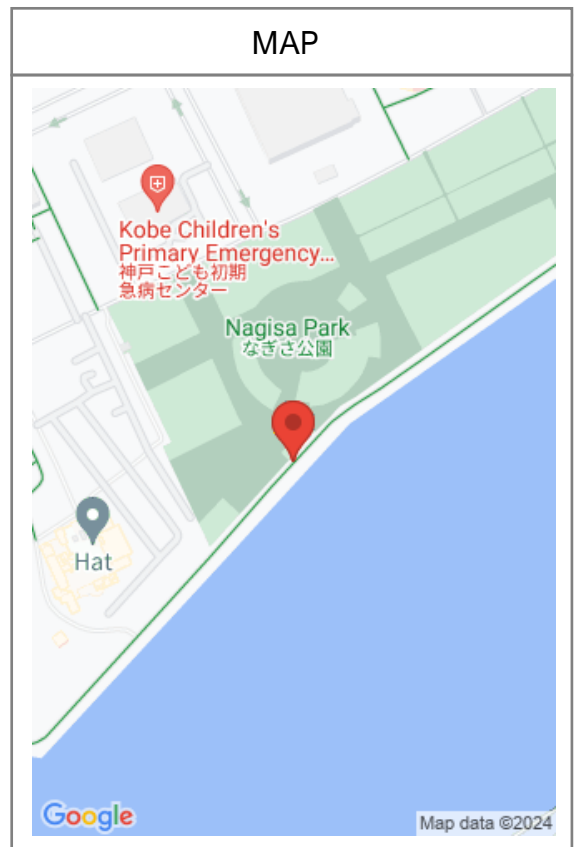


## 1/9(日)11時start 20 ~ 30km走

### 5分35 ~ 5分40秒ペース(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5分35~5分40秒ペースで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(sub4)として利用してもよし、ハーフマラソントライアル(sub4.25)としてよし、ゆとりのあるペースでのロング走(sub3.75)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	1/9(日)11時start 20 ~ 30km走 5分35 ~ 5分40秒ペース(大阪・姫路城・篠山等)
開催日	2022/1/9
受付開始	7:45 ~
申込料	sub4目標 レースペース走として参加します 2,000円 sub4.25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 sub3.75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/62942>

