2/19(土)8時start 20～30km走
4分35～4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4分35秒～4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(sub3.25)として利用してもよし、ハーフマラソントライアル(sub3.5)としてもよし、ゆとりのあるペースでのロング走(sub3)としてもよし、それぞれの目的に合わせてご利用ください。

イベント名	2/19(土)8時start 20～30km走 4分35～4分40秒ペース(大阪・姫路城・篠山等)
開催日	2022/2/19
受付開始	7:45 ～
申込料	sub3.25目標 レースペース走として参加します 2,000円 sub3.5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/63227

MAP