



1/30(日)8時start 20 ~ 30km走

5分15 ~ 5分20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15秒~5分20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(sub3.75)として利用してもよし、ハーフマラソントライアル(sub4)としてもよし、ゆとりのあるペースでのロング走(sub3.5)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 | 1/30(日)8時start 20 ~ 30km走 5分15 ~ 5分20秒ペース(大阪・姫路城・篠山等) |
| 開催日 | 2022/1/30 |
| 受付開始 | 7:45 ~ |
| 申込料 | sub3.75目標 レースペース走として参加します 2,000円 sub4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 sub3.5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/63236)
<https://moshicom.com/63236>

