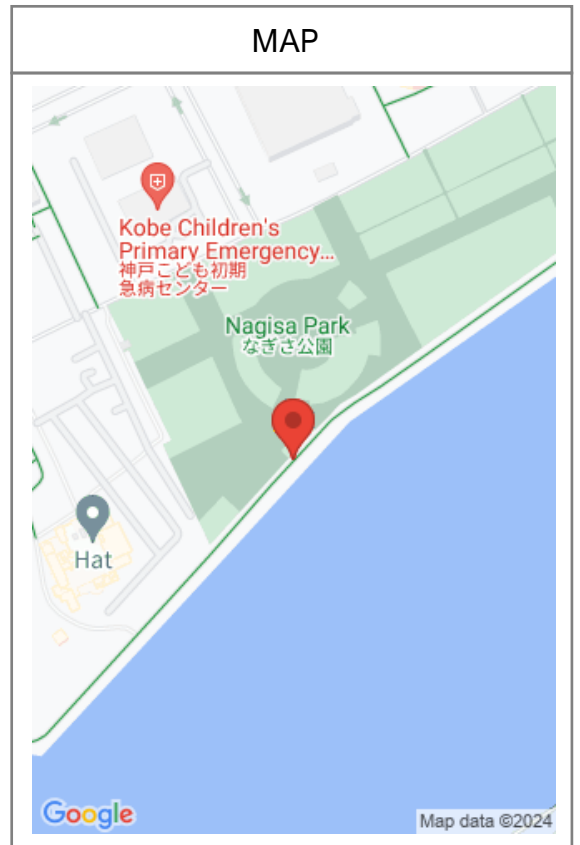




## 雨天決行 2/13(日)8時start 20～30km走 5分15～5分20秒ペース

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	雨天決行 2/13(日)8時start 20～30km走 5分15～5分20秒ペース
開催日	2022/2/13
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/63238>

