



## 2/20(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 2/20(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 2022/2/20

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/63239>



#### MAP

