※雨天決行 2/13(日)11時start 20～30km走 5分35～5分40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)としてもよし、ゆとりのあるペースでのロング走(sub3.75)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)11時start 20～30km走 5分35～5分40秒ペース
開催日	2022/2/13
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/63244

MAP