

# 1/23(日) ハーフマラソン練習会

1時間40分グループ (4分44秒/km)  
1時間45分グループ (4分58秒/km)  
1時間50分グループ (5分12秒/km)  
1時間55分グループ (5分26秒/km)  
2時間00分グループ (5分40秒/km)

30kmまで延長Run,OK!



## 1/23(日)ハーフマラソン練習会(30kmまで延長RunもOK!)

経験豊富なペーサーがハーフマラソン21.0975kmを引っ張ります。アレンジで30kmまで延長RunもOK! レースに向けた調整として、レース後半の単独走を想定した練習として、現状把握や力試しとしてもおすすめです!

イベント名	1/23(日)ハーフマラソン練習会(30kmまで延長RunもOK!)
開催日	2022/1/23
受付開始	7:10 ~
申込料	1時間40分(4分44秒/km) 2,500円 1時間45分(4分58秒/km) 2,500円 1時間50分(5分12秒/km) 2,500円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	きのしたゆみこ
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! <a href="https://moshicom.com/63866">https://moshicom.com/63866</a>

