

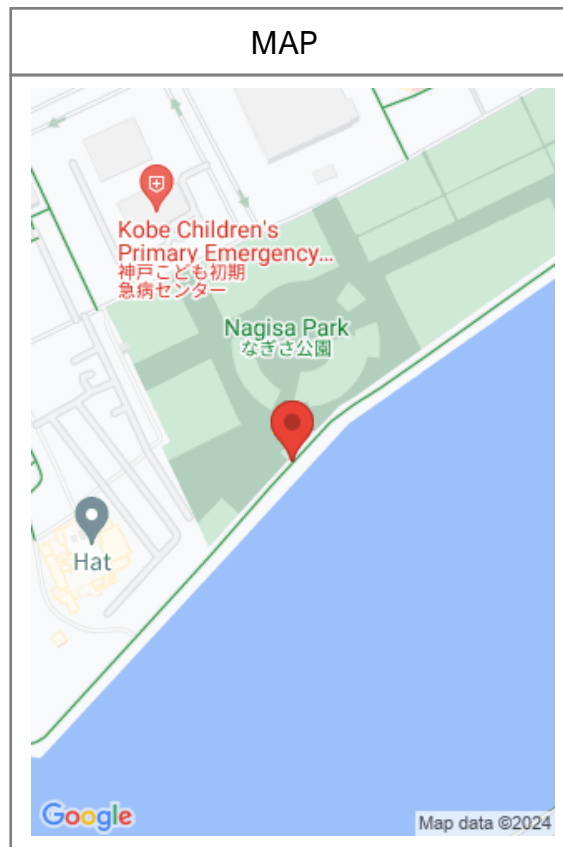


1/22(土)8時start 20 ~ 30km走

4分15 ~ 4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4分15秒 ~ 4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)として利用してもよし、ハーフマラソントライアル(sub3.25)としてよし、ゆとりのあるペースでのロング走(subエガ)としてよし、それぞれの目的に合わせてご利用ください。

イベント名	1/22(土)8時start 20 ~ 30km走 4分15 ~ 4分20秒ペース(大阪・姫路城・篠山等)
開催日	2022/1/22
受付開始	7:45 ~
申込料	sub3目標 レースペース走として参加します 2,000円 sub3.25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 subエガ目標 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/64049>

