

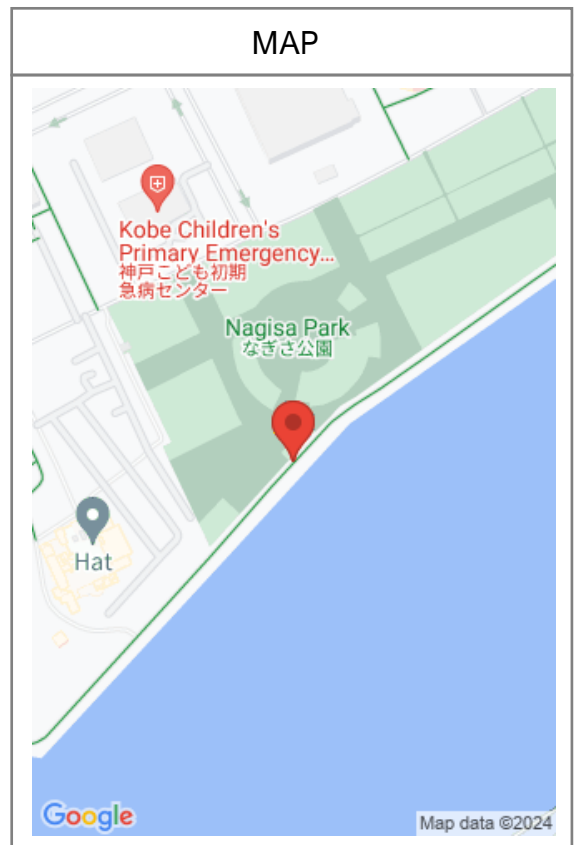


## 3/13(日)8時start 20 ~ 30km走

### 5分15 ~ 5分20秒ペース(なにわ淀川・とくしま)

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	3/13(日)8時start 20 ~ 30km走 5分15 ~ 5分20秒ペース(なにわ淀川・とくしま)
開催日	2022/3/13
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/66168)  
<https://moshicom.com/66168>

