



## 【5.28土曜】～普段起伏を走ってない方お薦め～大人のミドル走・ロング走@京都保津峡起伏

平坦な所でトレーニングするのも良いですが、体への刺激は様々な刺激を入れることで成長していきます。その一環で様々な傾斜を利用した、起伏を使ったミドルラン(20km前後)やロングラン(20km以上)を行いませんか？効果や注意点など説明はプロランニングコーチからあります。

イベント名 【5.28土曜】～普段起伏を走ってない方お薦め～大人のミドル走・ロング走@京都保津峡起伏

開催日 2022/5/28

受付開始 9:45 ~

申込料 保津峡練習会 2,500円

支払方法 会場払い

開催場所 JR保津峡駅の改札口を出たロータリーに集合

住所 京都府亀岡市保津町

主催者 ORC(オキランニングクラブ/  
プロランニングコーチ沖 和彦)

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/68955>



### MAP

