



がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒）サブ3.0～サブ3.15の方向け@代々木公園

サブ3-3.5の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m走ります。計20.12K周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。1K4分30秒ペース ペーサー がんばれゆうすけ 1K5分00秒ペース ペーサー 西谷 綾子さん

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分30秒・5分00秒）サブ3.0～サブ3.15の方向け@代々木公園
開催日	2022/10/2
受付開始	7:30～
申込料	20K(1K 4分30秒ペース) がんばれゆうすけ 2,000円 20K(1K 5分00秒ペース) 西谷 綾子さん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	27人
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1
主催者	がんばれゆうすけ
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/74266

