【10/16】はじめてのLSD（120分間走/キロ7分ペース）

初心者の方のためのLSDです。皇居外苑1.2kmの周回コースを一緒に走りましょう。120分で約16（約14周）を走る予定です。街ランと違って続けて走る練習です。ペースはハーフマラソン2時間30分切り、フルマラソン5時間切りを目指すペースとなります。目標のレースに向け、しっかりと距離をふんでいきましょう！

イベント名	【10/16】はじめてのLSD（120分間走/キロ7分ペース）
開催日	2022/10/16
受付開始	14:30 ～
申込料	10/16（日）15:00 はじめてのLSD（120分間走 / ｷﾛ7分ペース） 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Natural Basic RUN GYM
住所	東京都千代田区内神田１－１２－１４ 廣瀬ビル１F
主催者	Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）
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/75137

MAP