【10/2】はじめての街ラン（都内ランコース巡り約20km）（初心者・フル5～6時間向け）

ハーフマラソンやフルマラソンを意識して、いつもより少し長めに走ってみましょう！都内の人気ランニングスポット赤坂御所、神宮外苑、国立競技場を巡るコースです。ペースはキロ7－8分おしゃべりできるくらいののんびりペース。途中で疲れた方はお休みポイントや、フリー走行、ショートカットポイントもあります。コンビニ休憩を適宜とりながら走りましょう。途中で電車に乗って帰ってもOKです。

イベント名	【10/2】はじめての街ラン（都内ランコース巡り約20km）（初心者・フル5～6時間向け）
開催日	2022/10/2
受付開始	14:00 ～
申込料	10/02（日）14:15 都内ランコース巡り（約20km予定） 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/75147

MAP