



## 走り納め！がんばれゆうすけ30K（5分00秒）or 20K（4分50秒）@代々木公園

サブ3.15～サブ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26周 計30.16Kor17周 + 400m 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。30K(1K5分00秒ペース) ペーサー がんばれゆうすけ  
20K(1K4分50秒ペース) ペーサー 西谷 綾子さん

イベント名 走り納め！がんばれゆうすけ30K（5分00秒）or 20K（4分50秒）@代々木公園

開催日 2022/12/30

受付開始 7:30 ~

申込料 30K(1K5分00秒ペース)  
がんばれゆうすけ 3,000円  
20K(1K4分50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 30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/76081>



### MAP

