



がんばれゆうすけ30K走（5分00秒）or 20K（4分50秒・6分00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30.16K走ります。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。30K5分00秒ペース ペーサー がんばれゆうすけ 20K4分50秒ペース ペーサー 西谷綾子さん 20K6分00秒ペース ペーサー 長谷川朋加さん

イベント名	がんばれゆうすけ30K走（5分00秒）or 20K（4分50秒・6分00秒）@代々木公園
開催日	2022/12/10
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(1K6分00秒ペース) 長谷川朋加さん 2,000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	42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/76572

