



## 失敗しないマラソンセミナー第1弾

100mileトレイルランナーの東条叙宏が、フルマラソン完走にむけた補食や給水などのアドバイスや、走り方についてのセミナーを行います。その後公園内を20キロサブ4ペースでアドバイスをしながら走ります。エイドを1カ所設け水とスポーツドリンクの提供があります。補食は各自でご準備ください。サブ4を目指す方以外も参加OKです。必ず目標達成に近づけます！！ 雨天や悪天候の場合中止

イベント名	失敗しないマラソンセミナー第1弾
開催日	2022/10/23
受付開始	6:30 ~
申込料	練習会参加チケット 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	富山県常願寺川公園
住所	富山県中新川郡立山町利田
主催者	RUNBOX24

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/76634](https://moshicom.com/76634)



### MAP

