がんばれゆうすけ30K走（5分00秒）or 20K（5分15秒・5分30秒）@代々木公園

サブ3～サブ4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 20K5分15秒ペース ペーサー 長谷川朋加さん
20K5分30秒ペース ペーサー 岡田拓海さん

イベント名	がんばれゆうすけ30K走（5分00秒）or 20K（5分15秒・5分30秒）@代々木公園
開催日	2023/1/14
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(１K5分15秒ペース) 長谷川朋加さん 2,000円 20K(１K5分30秒ペース) 岡田拓海さん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	44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/78673

MAP