



shimo部【彩湖30km走】Ave.4'00"ペース(3km×10周)

マラソンランナー下門美春が彩湖で30kmを4'10"-3'50"(Ave.4'00")で引っ張り続けます！

30kmすべてつく方、

3km、6km、9kmなど自分の練習や力に合った距離選択でインターバル形式でつく方募集します！

1人ではやり切るのに不安な練習を30km引っ張り続けるのでついてきてください

イベント名	shimo部【彩湖30km走】Ave.4'00"ペース(3km×10周)
開催日	2022/12/3
受付開始	9:00～
申込料	shimo部30km走 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	彩湖道満グリーンパーク
住所	埼玉県戸田市重瀬745
主催者	下門美春
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/78810

