



青梅30km

奥多摩街道のアップダウンが続くコースを走ります。アップダウンのあるコースなので、脚力・心肺機能の向上につながります。フルマラソン、30kmマラソン、ハーフマラソンを控えるランナーにとって、いい練習となるはずですよ。走るペースは1km / 6分です。

走り終わったあとは、集合場所の河辺駅近くにある「梅の湯」で汗を流して、気持ち良く帰宅できます。

イベント名	青梅30km
開催日	2022/12/24
受付開始	8:45 ~
申込料	青梅30km 3,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	河辺駅改札前
住所	東京都青梅市河辺町5丁目
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ

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/79101>

