



## がんばれゆうすけ30K (5分00秒) or 20K (4分50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 or 17周 + 400m 計20.12K 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。30K(1K5分00秒ペース) ペーサー がんばれゆうすけ  
20K(1K4分50秒ペース) ペーサー 西谷 綾子さん

イベント名	がんばれゆうすけ30K (5分00秒) or 20K (4分50秒) @代々木公園
開催日	2023/2/5
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(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	27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！ <a href="https://moshicom.com/79670">https://moshicom.com/79670</a>



### MAP

