初心者向けウォーク＆ジョグ30km@皇居

フルマラソン完走を目指す方を対象にウォーキングとジョギングをミックスした30kmです。ずっと30kmを走り続ける自信がない方、初めて30kmに挑戦する方、一人だと長い距離の練習ができない方におすすめです。ジョギングのペースは、1km／7分30秒～8分です。皇居1周5kmを6周します。1周ごとに水分補給の時間を設け、インストラクターがペースメーカーとしてサポートします。

イベント名	初心者向けウォーク＆ジョグ30km@皇居
開催日	2023/3/4
受付開始	7:00 ～
申込料	初心者向けウォーク＆ジョグ30km@皇居 3,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク＆ラン）
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
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/81963

MAP