目指せサブ4！30kmチャレンジRUN

マラソンサブ4に向けて長い距離を走りたいけど、1人ではなかなかできない…そんな方向けの30km走を行います！ ただ走るだけではなく、距離毎にサブ4の為のポイントやストレッチをご紹介致します。 走るコースは1周5kmの周回コースを走るので、途中水分補給を挟みながら行います。また走るペースは1km5分30-40秒を予定しております。

イベント名	目指せサブ4！30kmチャレンジRUN
開催日	2023/3/4
受付開始	12:50 ～
申込料	目指せサブ4！30kmチャレンジRUN 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2－14－8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/82127

MAP