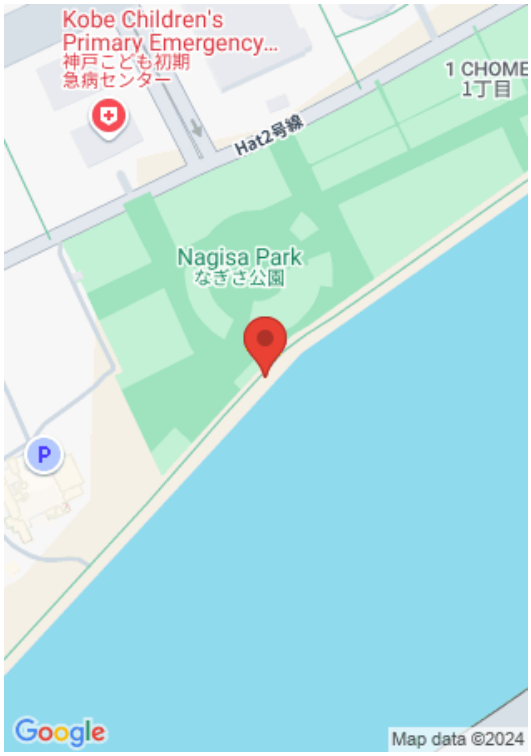
【雨天決行】3/26(日)最大50km 6'00→4'30 5km毎ビルドアップ走

6:00/kmから4:30/kmまで5km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。それぞれの目的に合わせてスタートする時間を選択してお越しください。最初から最後までペーサーが付きます。途中でペースアップしたり、ペースを上げず維持していただいても構いません。どのように使うかはみなさん次第です。年間通してのロング走は必ずマラソンの土台となり活きてきますので、ゆとりのあるペースで行いましょう。

イベント名	【雨天決行】3/26(日)最大50km 6'00→4'30 5km毎ビルドアップ走
開催日	2023/3/26
受付開始	7:45 ～
申込料	練習会参加費 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	HAT なぎさの湯
住所	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3
主催者	kusu
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/82658

MAP