



## 【サブ4.5！を目指す練習会】赤坂御所アップダウン走！（12～26km）

赤坂御所周回コース（約3.3km）の起伏あるアップダウンでの走り込みです。アップダウンを走る事で平坦のコースよりも脚力・心肺機能の強化が期待できます。どのマラソン大会にもアップダウンは付き物。練習で走り込んでおけば間違いなくレースに活かせる事でしょう。この機会にぜひチャレンジです！1km6分15秒ペースで行います。

|       |                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| イベント名 | 【サブ4.5！を目指す練習会】赤坂御所アップダウン走！（12～26km）                                                          |
| 開催日   | 2023/2/23                                                                                     |
| 受付開始  | 8:30～                                                                                         |
| 申込料   | 赤坂御所周回2～4周まで（6.6～13.2km）1,500円<br>赤坂御所4周以上（13.2～26km）2,500円                                   |
| 支払方法  | 会場払い                                                                                          |
| 開催場所  | Re.Ra.Ku PRO永田町店<br>ランニング&カフェ                                                                 |
| 住所    | 東京都千代田区平河町                                                                                    |
| 主催者   | 雅（みやび）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！<br><a href="https://moshicom.com/82839">https://moshicom.com/82839</a> |

