



20km走（1km / 6分45秒ペース）@皇居

皇居にて20km走（皇居1周5kmを4周）を行います。インストラクターがペースメイクします。ペースは1km / 6分45秒ペース（フルマラソン4時間45分相当）です。1周ごとに水分補給を行います。きつくなったら、マイペースに切り替えてもOKですし、途中リタイヤもOKです。秋のマラソン大会に向けて、準備していきましょう。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 20km走（1km / 6分45秒ペース）@皇居 |
| 開催日 | 2023/4/15 |
| 受付開始 | 8:30 ~ |
| 申込料 | 20km走（1km / 6分45秒ペース）@皇居 2,000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/83428 |

