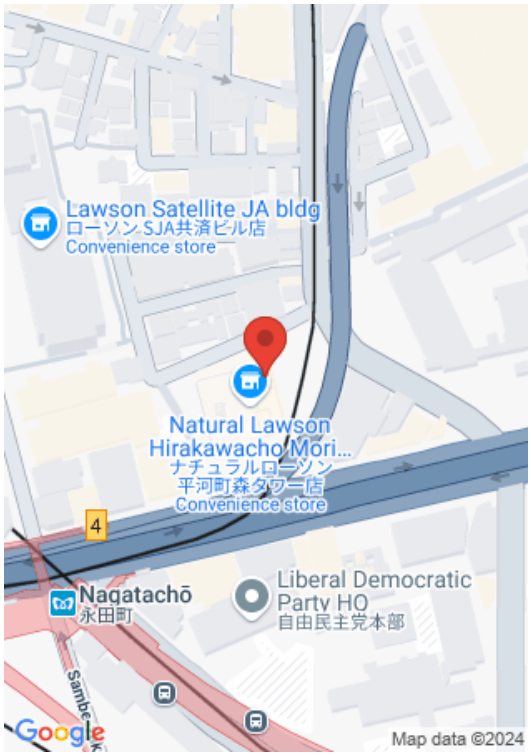
【サブ4.5～4.75向け】アップダウン10～20km走@赤坂御所

赤阪御所周回コース（約3.3km）での起伏あるアップダウン10～20km走です。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！

イベント名	【サブ4.5～4.75向け】アップダウン10～20km走@赤坂御所
開催日	2023/4/2
受付開始	8:00 ～
申込料	10km～13km（3～4周） 1,500円 20km（6周） 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO永田町店 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！ https://moshicom.com/83862

MAP