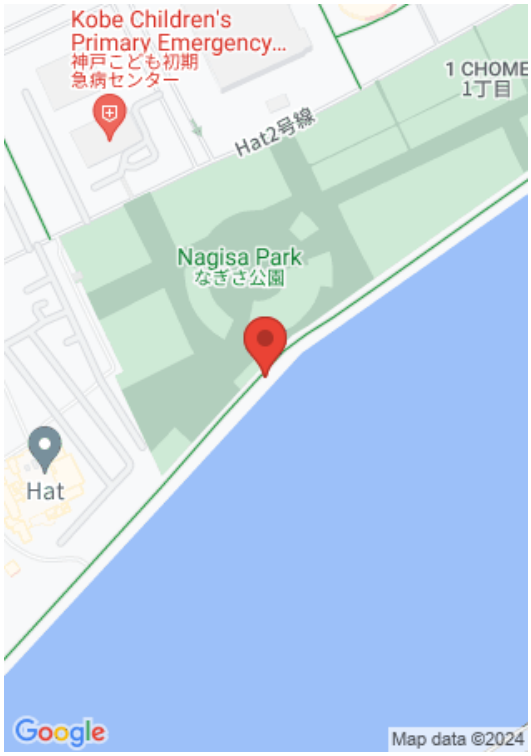
10月度 sub4～3.5練習会
20～30kmロング走(神戸マラソン、奈良マラソン等に向けて)

6'10/kmから5'00/kmまで5km毎に10秒刻みでビルドアップしていきます。目標タイム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引っ張ります。マラソン後半の失速癖がある方はゆとりのあるペースで行いましょう。（開催日の表記が10/22となってますが、10/1,15,22の開催です）

イベント名	10月度 sub4～3.5練習会 20～30kmロング走(神戸マラソン、奈良マラソン等に向けて)
開催日	2023/10/22
受付開始	7:45 ～
申込料	10/1(日)参加します 2,000円 10/15(日)参加します 2,000円 10/22(日)参加します 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/85674

MAP