



がんばれゆうすけ20K走（1K4分45秒・5分00秒・15秒）@代々木公園

サブ3-3.5の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m走ります。計20.12K周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。1K4分45秒ペース（がんばれゆうすけ）1K5分00秒ペース（松村幸栄選手）1K5分15秒ペース（西谷綾子さん）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（1K4分45秒・5分00秒・15秒）@代々木公園
開催日	2023/7/16
受付開始	7:30 ~
申込料	20K(5分00秒)松村幸栄選手 2,000円 20K(5分15秒)西谷綾子さん 2,000円 20K(4分45秒)がんばれゆうすけ 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	43人
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1
主催者	がんばれゆうすけ
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/86958

