

がんばれゆうすけ20K走(キロ4分45秒・5分15秒)サブ3.0~サブ3.15の方向け@代々木公園

サブ3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 M高史さんに変更になります。 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(キロ4分45秒 ・5分15秒)サブ3.0~サブ3.15の方向 け@代々木公園
開催日	2023/9/18
受付開始	7:30 ~
申込料	20K(1K4分45秒)M高史さん 2,000円 20K(1K5分15秒)西谷綾子さん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	34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/90939



