



## 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>



### MAP

