



20km走（1km / 5分45秒ペース）@皇居

皇居にて20km走（皇居1周5kmを4周）を行います。インストラクターがペースメイクします。ペースは1km / 5分45秒ペース（フルマラソン4時間相当）です。1周ごとに水分補給を行います。きつくなったら、マイペースに切り替えてもOKですし、途中リタイアもOKです。秋冬のマラソン大会に向けて、準備していきましょう。

イベント名	20km走（1km / 5分45秒ペース）@皇居
開催日	2023/9/23
受付開始	8:30 ~
申込料	20km走（1km / 5分45秒ペース）@皇居 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク&ラン）
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
主催者	TRACK TOKYO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/91077](https://moshicom.com/91077)

