



【秋マラソンシーズン到来！】1km5分45秒！アップダウン10km～20km走@赤坂御所

赤坂御所周回コース（約3.3km）での起伏あるアップダウン10～20km走です。アップダウンを走る事で平坦のコースよりも脚力・心肺機能の強化が期待できます。どのマラソン大会にもアップダウンは付き物。練習で走り込んでおけば間違いなくレースに活かせる事でしょう。

横浜・金沢・水戸黄門やその先のマラソンを控えてる方は是非この機会にチャレンジです！

イベント名	【秋マラソンシーズン到来！】1km5分45秒！アップダウン10km～20km走@赤坂御所
開催日	2023/9/17
受付開始	7:30～
申込料	10km～13km（3～4周）1,500円 20km（6周）2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO永田町店 ランニング&カフェ
住所	東京都千代田区平河町
主催者	雅（みやび）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/92092

