





**TOKYO** ペーサー付きのランニングトレーニング  
**in 荒川河川敷**  
**ロングディスタンスチャレンジ**

30km } 【ペース】 ①4'00"    ②4'15"    ③4'30"    ④4'45"  
 20km }                    ⑤5'00"    ⑥5'15"    ⑦5'30"

## 【11/23(祝・木) ロング走・ペーサー付き TOKYOロングディスタンスチャレンジ

10月、11月のフル初戦で感覚をつかんだランナーが本格的にPBを狙うのは冬以降！12月は「Beyond」「みえ松阪マラソン」「台北マラソン」「加古川マラソン」、1月は「勝田全国マラソン」と主要大会が目白押し！本命レースに向け、42.195に対応した脚を作るには継続的に距離走を行うことが必要。この機会に30、20のロングディスタンスに挑戦してみませんか？

イベント名	【11/23(祝・木) ロング走・ペーサー付き TOKYOロングディスタンスチャレンジ
開催日	2023/11/23
受付開始	9:00 ~
申込料	30 km (4:00/km) 2,000円 30 km (5:30/km) 2,000円 20 km (4:00/km) 2,000円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	新河岸川鉄橋 (JR上野東京ライン、東北本線) 橋下
住所	東京都北区岩淵町
主催者	ランコレクション
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！ <a href="https://moshicom.com/92648">https://moshicom.com/92648</a>

