



目指せサブ4.5！20km走@皇居

サブ4.5（フルマラソン4時間30分切り）を目指す方を対象に20km走を開催します。皇居1周5kmを4周します。インストラクターがペースメイクします。ペースは1km / 6分20秒ペースです。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、途中リタイヤもOKです。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	目指せサブ4.5！20km走@皇居
開催日	2023/11/11
受付開始	7:30 ~
申込料	目指せサブ4.5！20km走@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/94073



MAP

