



30km走（6分40秒ペース）@皇居

フルマラソン4時間45分切りを目指す方を対象にした30km走です。皇居1周5kmを6周します。インストラクターがペースメーカーとしてサポートします。ペースは、1km / 6分40秒ペースです。1周ごとに水分補給、休憩を行います。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。ランニング後はゆっくりストレッチを行います。この機会にチャレンジしてみましょう！

イベント名	30km走（6分40秒ペース）@皇居
開催日	2023/12/9
受付開始	7:30 ~
申込料	30km走（6分40秒ペース）@皇居 3,500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/95195>



MAP

