



## 150分間走（20-30km）キロ5分40秒（サブ4.5～サブ3.5を目指す方）

【ラフィネランニングスタイル神田店】で受付と支払いです。皇居外苑1.2kmの周回コース。4周や5周で給水予定です。120分（およそ20km前後）を目安にフリーペースとなります。後半30分は各自のマラソペースで走ってみましょう。（90-120分で終わっても構いません。）【11/23 20km走 30km走 距離走】

イベント名	150分間走（20-30km）キロ5分40秒（サブ4.5～サブ3.5を目指す方）
開催日	2023/11/23
受付開始	7:30～
申込料	キロ5分40秒ペース 2,000円 キロ5分40秒ペース（いけるところまでチャレンジ） 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	ラフィネランニングスタイル神田店
住所	東京都千代田区内神田1-8-1
主催者	Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）

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！  
<https://moshicom.com/95712>

