



## 【マラソンシーズン到来！】1km6分45秒！アップダウン10km ～30km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。

勝田、青梅、大阪、名古屋、東京に出場予定の方は今が大事！今がチャンス！！お待ちしております

イベント名	【マラソンシーズン到来！】1km6分45秒！アップダウン10km～30km走@赤坂御所
開催日	2023/12/2
受付開始	7:30～
申込料	10km～13km（3～4周）1,500円 16～20km（5～6周）2,000円 25～30km（7～9周）3,000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！ <a href="https://moshicom.com/96744">https://moshicom.com/96744</a>

