



【北海道マラソンに向けて！】初心者向けアップダウン10km～20km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。

8月の北海道マラソンや秋に向けての強化練としても是非！1km 7分45～8分00秒で走ります。

#北海道マラソン

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【北海道マラソンに向けて！】初心者向けアップダウン10km～20km走@赤坂御所 |
| 開催日 | 2024/6/2 |
| 受付開始 | 8:00～ |
| 申込料 | 10km～13km（3～4周）1,500円 16～20km（5～6周）2,000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！ https://moshicom.com/104005 |

