

 Run spot



目指せ！！サブ3.5～4

30km走！



◆開催日時

10月1日(日)・11月5日(日)・12月10日(日)
2018年1月7日(日)

*9時00分スタート (Run-spot 8時30分集合)

◆内容

★Aグループ：5分00秒/キロ (フルマラソン目標タイム3時間半)

★Bグループ：5分30秒/キロ (フルマラソン目標タイム4時間)

(各グループ 定員20名)

*給水あり

*ペースメーカーは、NTT西日本陸上部OBが務めます。

◆参加費

¥3000 (ランスポットRC会員は、¥2000)

◆参加賞

ザバスエナジーゼリー、プロテインドリンク

お申し込み方法：Run-spot 店内・メール・お電話で受け付けます

*お電話での問い合わせ：06-6629-8467

*メールでの問い合わせ：info@run-spot.net

