



Run spot

目指せ！！サブ3～4

30km走！

◆開催日時

12月29日(水)・2022年1月9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：4分30秒/キロ (フルマラソン目標タイム3時間)

★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

¥2000(ロッカー代・傷害保険 含みます)

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

