

## フルマラソン5時間切りを目指す30km走@皇居

フルマラソン5時間切りを目指す方を対象にした30km走。皇居1周5kmを6周。インストラクターがペースメイクします。ペースは、1km/7分です。

メニュー ストレッチ⇒実走⇒クールダウン、ストレッチ

開催日 2/19(日)

受付時間 8:30~

実施時間 9:00~13:30

料 金 3500円 (施設利用料900円、  
初回会員登録料400円or200円別途)

定 員 10名(最少催行人数1名)



<高橋勝哉コーチ>

集合場所 Run Pit

アウトドアスポーツクラブ「TRACK TOKYO」ランニングインストラクター。高校と大学と陸上畑で育った若武者ランナー。現在も5000m、ハーフ、フルマラソンに定期的に出場し、実業団選手にも引けを取らない走力の持ち主。ハーフマラソン自己ベスト 1時間分4分10秒

- ・受付は前日まで。  
定員になり次第終了。
- ・必ず飲料をご持参ください。
- ・料金は当日払い。
- ・キャンセルは前日までにご連絡ください。

**Run Pit**  
au Smart Sports

ご応募・お問い合わせ Run Pit (TEL:03-3286-8921)