

**2023 KASADA FIELD RUNNING**  
カサダ フィールド ランニング

**月イチ開催の練習会!**

**31.6km or 21.1km**  
**AM 9:00 START**  
 1周約5.28kmの周回コースを  
 6周と4周します。

ペーサー付きのランニングトレーニング  
 in カサダ広場(国営木曽三川公園内)

**← RUN COLLECTION**

**31km**   【ペース】 ①4'00"   ②4'15"   ③4'30"   ④4'45"  
**21km**                   ⑤5'00"   ⑥5'15"   ⑦5'30"

## 【11/3(祝・金) ロング走・ペーサー付き カサダ フィールドランニング

12月は「Beyond」「みえ松阪マラソン」「台北マラソン」「加古川マラソン」、1月は「勝田全国マラソン」と主要大会が目白押し！本命レースに向け、42.195に対応した脚を作るには継続的に距離走を行うことが必要です。この機会に31、21のロング走にチャレンジしてみませんか！？ペーサーがつきますので、「このペースで走り切りたい！」という方にピッタリです(^^)／

イベント名	【11/3(祝・金) ロング走・ペーサー付き カサダ フィールドランニング
開催日	2023/11/3
受付開始	8:30 ~
申込料	31 km ( 4 : 00/ km ) 1,500円 31 km ( 5 : 30/ km ) 1,500円 21 km ( 4 : 00/ km ) 1,500円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	かさだ広場 (各務原アウトドアフィールド)
住所	岐阜県各務原市川島笠田町
主催者	ランコレクション
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/93666">https://moshicom.com/93666</a>

