

2013年度 練習スケジュール

2013年4月14日修正
若葉グリーンメイト(WGM)

集合場所	千代田公園		川越運動公園	森林公園	会行事	他の大会	その他
	開始時間	8:00	8:00	9:30			
練習内容	BU or ベース走	持久走	T.T	起伏走			
13年 4月	7日(日)	○			総会		
	14日(日)	○			春季マラニック		坂戸市内 ゴール後、春季懇親会
	21日(日)	○				長野、かすみがうら	
	28日(日)	○					15時 坂戸陸協練習会
5月	5日(日)	○	○		外秩父七峰縦走LSD		有志による
	12日(日)	○					
	19日(日)			○		リスタートタイムトライアル	18日(土) 近隣走友会との情報交換会
	26日(日)	○					15時 坂戸陸協練習会
6月	2日(日)			○			
	9日(日)	○				日本選手権(7日~9日)	
	16日(日)				鳩山合同練習会		
	23日(日)	○				リスタートタイムトライアル	15時 坂戸陸協練習会
7月	30日(日)	○					
	6日(土)				夏季懇親会in湯沢	↑ ↓	旧夏季合宿
	7日(日)						
	14日(日)	○(7時開始)					
8月	21日(日)	○(7時開始)				富士登山競走(26日)	
	28日(日)	○(7時開始)				奥武蔵ウルトラマラソン	15時 坂戸陸協練習会
	4日(日)	○(7時開始)					
	11日(日)	○(7時開始)				モスクワ世界陸上(10日~18日)	
9月	18日(日)	○(7時開始)					
	25日(日)	○(7時開始)				北海道	15時 坂戸陸協練習会
	1日(日)	○(7時開始)					
	8日(日)	○(7時開始)					
10月	15日(日)		○(鳩山・電大コース他)				
	22日(日)	○				大東大記録会	
	29日(日)	○			秋季マラニック	埼玉実業団記録会	
	6日(日)		○(鳩山・電大コース他)				
11月	13日(日)		○(鳩山・電大コース他)			14日(月) 秋季クラブ対抗	
	20日(日)	○			塩の道トレイル ラン&ウォーク		有志による
	27日(日)				高麗川30キロ(コマガワサーティ)		
	3日(日)		○(鳩山・電大コース他)				
12月	10日(日)	○					
	17日(日)	○			坂戸市民チャリティ	23日(土) 大田原	
	24日(日)	○			小江戸川越	河口湖、つくば	
	1日(日)				黒山鎌北湖駅伝	福岡国際	忘年会(17時~)
14年 1月	8日(日)	○				小川和紙	
	15日(日)	○			川越市民駅伝		有志による
	22日(日)	○					
	29日(日)	○					
2月	1日(水)					元旦マラソン(川越走友会)	
	5日(日)		○		* 出初式のため車の来場は不可		
	12日(日)		○				
	19日(日)		○				
3月	26日(日)	○			奥むさし駅伝(坂戸陸協)		
	2日(日)		○		埼玉県駅伝(坂戸陸協)	別大毎日、鶴ヶ島市民駅伝	
	9日(日)	○					
	16日(日)	○			高麗川ふるさと駅伝(現地集合)	青梅	
4月	23日(日)	○				東京、深谷	
	2日(日)	○					
	9日(日)	○				びわ湖毎日、日高かわせみ	
	16日(日)	○					
5月	23日(日)	○				板橋City	
	30日(日)	○			総会	佐倉	
	6日(日)	○			春季マラニック		
	13日(日)	○					
6月	20日(日)	○				長野、かすみがうら	
	27日(日)	○					

(注) BU or ベース走: 高麗川大橋往復コース(約21キロ、ショートカット可)
持久走: 25キロ以上を想定
7月14日~9月8日は開始時間に注意