

2014年度 練習スケジュール

2014年3月30日
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 ペース走	持久走	T.T	起伏走			
14年 4月	6日(日)		○		春季マラニック		
	13日(日)	○					12日(土)坂戸陸協長距離練習会打合せ
	20日(日)	○				長野、かずみがうら	
	27日(日)	○					
5月	4日(日)	○				川越市春季陸上競技記録会(公認)	
	11日(日)	○					
	18日(日)			○			17日(土)近隣走友会との情報交換会
6月	25日(日)	○					
	1日(日)	○					
	8日(日)	○				日本選手権(6日~8日)	
	15日(日)	○					
7月	22日(日)			○			
	29日(日)	○					
	5日(土)				夏季懇親会in湯沢		旧夏季合宿
	6日(日)						
8月	13日(日)	○(7時開始)					
	20日(日)	○(7時開始)					
	27日(日)	○(7時開始)				奥武蔵ウルトラマラソン	
	3日(日)	○(7時開始)					
9月	10日(日)	○(7時開始)					
	17日(日)	○(7時開始)					
	24日(日)	○(7時開始)					
	31日(日)	○(7時開始)				川越市夏季陸上競技記録会(公認)	
10月	7日(日)	○(7時開始)				坂戸市民体育祭(東松山)	
	14日(日)	○(7時開始)					
	21日(日)	○					
	28日(日)		○		秋季マラニック	アジア大会(27日~3日)	
11月	5日(日)	○					
	12日(日)		○			川越市秋季陸上競技記録会(公認)	
	19日(日)	○			塩の道トレイル ラン&ウォーク		18日、19日
	26日(日)				高麗川30キロ(コマガワサーティ)		
12月	2日(日)		○				
	9日(日)	○					
	16日(日)	○			坂戸市民チャリティ		
	23日(日)	○				大田原	
15年 1月	30日(日)				小江戸川越	つくば	
	7日(日)	○			黒山・鎌北湖駅伝	福岡国際	忘年会(17時~)
	14日(日)	○			小川和紙		
	21日(日)	○			川越市民駅伝(予定)		有志による
2月	28日(日)	○					30日(火)忘年ラン&銭湯アフター
	2日(金)					元旦マラソン(川越走友会)	
	4日(日)	○					
	11日(日)	○					
3月	18日(日)	○					
	25日(日)	○			奥むさし駅伝(坂戸陸協)		
	1日(日)	○			埼玉県駅伝(坂戸陸協)	別大毎日、鶴ヶ島市民駅伝	
	8日(日)	○					
4月	15日(日)				高麗川ふるさと駅伝	青梅	現地集合
	22日(日)	○				深谷シティ、東京	
	29日(日)	○				びわ湖毎日、日高かわせみ	
	5日(日)	○			春季マラニック		
4月	12日(日)	○			総会		
	19日(日)	○				長野、かずみがうら	
	26日(日)	○					

(注1) ・BU or ペース走: 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

(注2) ・7月13日~9月14日は開始時間(午前7時)に注意 ・5月18日と6月22日の森林公園は、合宿に向けての足慣らし