

2013年度 練習スケジュールについて

若葉グリーンメイト(WGM)



若葉グリーンメイト

1

主な変更点(1)

- ①夏季懇親会(≡旧夏期合宿)
ビギナーからシリアルランナーまで楽しめる各種メニューを用意する。
- ②トラック練習
5月に1回設定した(川越運動公園又は平成の森公園)。
- ③6月第1週の起伏走 会場: 森林公園

若葉グリーンメイト

2

主な変更点(2)

- ④千代田公園S・Gのコース
走力や目的によって高麗川フルコース、高麗川ショートコース、林間コースなどに分けて実施。
- ⑤持久走(25キロ以上)
9月中旬～11月上旬はマラソン向けの長距離ロードを選択できるようにする。
- ⑥高麗川30キロ
前年度に引き続き、サイクルロードを使用して実施。

若葉グリーンメイト

3

主な変更点(3)

- ⑦坂戸陸協とのコラボ
「練習スケジュール」には坂戸陸協練習会やトラック競技会を掲載したので、参加希望者は事務局までご連絡ください。
- ⑧検討項目
9月第1週と第2週は夏時間(7時開始)にする。

若葉グリーンメイト

4

走ることを通じてWGMを盛り上げよう!

- 故障などで走れない時でも、練習会には顔を出そう(特に、合宿は)
- 大会に参加したら、土産話をホームページにアップしよう(お土産はいらないから!?)
- 各地の魅力ある大会を紹介しよう

若葉グリーンメイト

5

A short run is better
Than no run.

(短くても走らないよりはまし)

【雑誌「Runner's World」から】

若葉グリーンメイト

6