



# 第 19 回ランニング練習会予定表



ランニングは参加される方の走力に応じて行います。  
初心者向けも含めて、グループ編成します。

日時:11月24日(日) 8時45分集合

集合場所:徳島中央公園 (公園管理事務所駐車場東側の売店)

(下の地図の赤丸部分)

(東屋があり、トイレ、自動販売機がすぐ近くにある)



## 《ランニング練習会 タイムスケジュール》

時間	内容
8時45分	集合、受付
8時50分	準備体操、集合写真
9時	走力に応じてランニング
10時	整理体操
10時30分	解散

## 次回ランニング練習会のご案内

12月 休会  
 1月18日(土) AWADM.com  
 2月23日(日)  
 3月 休会

とくしまマラソン:3月22日  
 ファンラン:3月21日

## 《準備するもの》

給水、糖分補給などは各自用意。  
 自動販売機ありますので、紙幣、硬貨を用意。  
 ごみは各自持ち帰りが原則となっています。



**注意 雨天 朝5時の段階で判断、降水確率60%以上で中止**