



第 18 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