



佐倉
2019年

12月予定表 (一般の方用)

NPOニッポンランナーズ
佐倉市栄町10-12-1F
043-481-0711

テーマ		レースとレースのつなぎ期間 体のメンテナンス 2019年一年間を省みる			
注意喚起		トラック利用時は他の競技者への配慮と広い視野を。トラック横断の際はダッシュで渡り切る。みんなでマナーを守ってください。			
12月	場所	時間	予定メニュー	その他	
4	水	スポーツ資料館	9:30	400Mインターバル《クロカン》	内郷小マラソン大会 (トラック不可・更衣室利用OK)
7	土	スポーツ資料館	9:30	400M または 1K インターバル	
8	日	突貫ラン 詳細は要項参照		◆皇居5時間耐久走 ◆都内周周遊 《皇居→日本橋→浅草→(水上バス)→日の出棧橋→レインボーBrdg→豊洲→皇居》	
11	水	玄関前	9:30	宮前ペース走(基礎力補充) 基本ラダー	(雨天時は資料館集合)
14	土	内郷小体育館	9:30	ペース走 室内補強徹底	【※中学陸上大会・大混雑】
		忘年会(NR全地区)		全地区から、約60名のご参加。	
16	月	八千代 陸上競技場	19:00	2000M×4	特別練習会【参加費】¥1,100 マスター、佐倉RE+の方は無料 クラブ外の方¥1,500
18	水	スポーツ資料館	9:30	タッチリレー形式インターバル 体幹基本おさらい	
		【特別練習会】 ※岩名会議室	12:30	★体幹ストレッチ(60分) 練習後12:00より会議室にて休憩OK。	特別練習会【参加費】¥715(¥650+税) (マスター、佐倉RE+は無料)
21	土	活動休み	×	この日の分を11/30(土)に振替え ◆いちごトレイルラン《マザー牧場》クラブ拠点設けます。	
22	日	岩名玄関前広場	8:00	【イベント】★クロカン1.6K×10周 [5.00] 忍耐ラン (ゴール後・競技場利用可・使用料¥150は各自負担)	イベント【参加費】¥1,650 一律
25	水	スポーツ資料館	9:30	WAVE走 【Xmas練習会】	冬休み中・トラック混雑見込み
28	土	玄関前	9:30	インターバル ロード 走り納め練習会	冬休み中・トラック混雑見込み

1月	場所	時間	予定メニュー	その他	
1月は合計6回(水曜3回・土曜3回)の定期活動となります。					
4	土	岩名会議室	9:30	3~5K×4本(30分毎ST) 120分走 初詣ラン	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
8	水	スポーツ資料館	9:30	インターバル ミニ駅伝	
11	土	玄関前	9:30	選択『1K・1.5K・2K・3K』×5セット(16分毎)	(雨天時は資料館集合)
		【特別練習会】 玄関前・集合出発	12:30	宮前坂《往復3K×7》 21Kペース走[6.00] または ご自身ペース	【特別練習会】参加費¥1,800(施設料込) マスター・佐倉レギュラー; ¥150(施設料)
13	月	八千代 陸上競技場	午前	1K×10 (競技場開放日で変更がない場合、午前中に開催します)	特別練習会【参加費】¥1,100 マスター、佐倉RE+ の方は無料 クラブ外の方¥1,500
15	水	休み			
18	土	スポーツ資料館	9:30	10K 佐倉マラソンコースラン《17K~35K地点》[7.00]	13:30~15:00【一般の方向け】 ランニング入門教室 ¥500
22	水	スポーツ資料館	9:30	5K×2	
25	土	休み			
29	水	スポーツ資料館	9:30	ペース走 400M×30 不整地ラン	

◆その他の連絡◆

12月 18(水)	興イlluminateラン JR飯田橋駅(東口) 18:30出発 帰還20:45	◆120分ラン&ウォーク [8.00・時々WALK] イlluminateのきれいなルートを巡ります。 【受付】必ず事前お申込みをお願いします(メールor練習会) 【給水】ご自身で携帯 【荷物管理手段】:★コインロッカー(JR改札or東西線の地下改札に有) ★銭湯『熱海湯』(神楽坂3-6 荷物を預けて走ることが可能です)
2/9(日)	佐倉マラソン全コース下見	7:30『岩名競技場』出発 全コース42.195Kを視察 ペース[6.30] 【イベント参加費】¥2,200 荷物運搬車がつきます。(ゴール後・岩名更衣室シャワーを使う方は¥150現金)
NRランニング入門教室 ~クラブへの新規ご入会に向けて~		全5回カリキュラム(1回ごと参加OK) お知り合いの方がいらしたら、ご紹介ください。 【日程】1/04 1/18 2/01 2/15 3/07 【時間】13:30~15:00 【参加費】¥500当日現金