

走友

天白川走友会編集委員製作

～目次～

- ・集合場所のお知らせ
- ・集合時間について
- ・5月の例会メニュー

**■新型コロナウイルスの影響により、5/3まで例会はありません。
以降につきましても現在のところ未定です。**

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下流 200m 地点(雨天時:菅田橋下)

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。

お間違えの無いようにお願い致します。

☆5月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
5/3	距離走(最大)25km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		◎2020(第49回) バンクーバーマラソン
5/10	インターバル 3000m → 2000m → 1000m (レスト400m ジョグ)		
5/17	タイム計測走 5km もしくは 10km	☆野辺山ウルトラマラソン	◎第17回とやま清流マラソン ◎第6回石垣島ウルトラマラソン ◎軽井沢ハーフマラソン 2020
5/24	野外走 牧野が池緑地(往復 11 km+α)		
5/31	時間走(最大) 1.5時間 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆ナゴヤランナース'カップ' 2020 in 大高緑地 ☆第5回清流木曾川 中津川リレーマラソン ☆第9回 4時間耐久リレー マラソン in フォレストヒルズ	
6/7	距離走(最大) 20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆豊川リレーマラソン 2020	

※上記の大会はすべて中止が決定しています。

・10月～5月の例会集合時間は7:00です。

・給水は各自が必ず用意してきてください。

☆お花見ラン (2020.4.5)

