

# 2024年度活動計画（2024年7月～2025年6月）

定例会集合場所：青葉区役所

集合時間：<5月～10月>7時、<11月～4月>8時

## ▼定例練習会&主な練習会、公式参加大会

年	月日	曜日	集合	種目	内容・場所
2024	7/14	第2日	7時	定例練習会+総会	鶴見川(5k申告タイムレース、懇親会)
	7/28	第4日	7時	定例練習会	港北NT緑道
	8/11	第2日	7時	定例練習会	港北NT緑道
	8/25	第4日	7時	定例練習会	港北NT緑道
	9/8	第2日	7時	定例練習会(5kmTT)	鶴見川(5kmTT実施)
	9/22	第4日	7時	定例練習会	港北NT緑道
	9/29	第5日	7時	境川往復	江の島折り返し27k～54k*南町田駅集合
	10/6	第1日	10:30	東日本駅伝	相模原補給廠
	10/13	第2日	7時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面
	10/20	第3日	8時	4時間走	新横浜公園
	10/27	第4日	7時	定例練習会	薬師池方面
	11/10	第2日	8時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面
	<del>11/24</del>	<del>第4日</del>	<del>8時</del>	<del>定例練習会</del>	<b>中止</b>
	12/8	第2日	8時	定例練習会+納会	鶴見川(ハンデ駅伝、納会)
	12/21	第3土	9:30	青葉区民駅伝	新横浜公園
12/22	第4日	8時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面	
2025	1/12	第2日	8時	定例練習会+新年乾杯	寺家ふるさと村(新年会)
	1/26	第4日	8時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面
	2/9	第2日	8時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面
	2/23	第4日	8時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面
	3/9	第2日	8時	定例練習会	鶴見川 新横浜方面
	3/23	第4日	8時	定例練習会	港北NT緑道
	3/30,4/6	第5日 第1日	8時	花見ラン+花見	鶴見川方面(花見)
	4/13	第2日	8時	定例練習会	寺家トレイル
	4/27	第4日	8時	定例練習会	港北NT緑道
	5/11	第2日	7時	定例練習会	港北NT緑道
	5/17	第3土	未定	マラニック(40周年記念)	未定 ※1泊2日
	5/25	第4日	7時	定例練習会	薬師池方面
	6/8	第2日	7時	定例練習会	港北NT緑道
	6/14	第2土	7:45	トレイルラン	高尾山～陣馬山
	6/22	第4日	7時	定例練習会	港北NT緑道
7/13	第2日	7時	定例練習会+総会	鶴見川(5k申告タイムレース、懇親会)	

※定例会の集合場所と時間：青葉区役所 <5月～10月>7時、<11月～4月>8時

ウォーミングアップ後、好きな距離を走ります。途中抜ける時は隣の人に声をかけて下さい。

悪天候の場合、連絡なしで定例会を中止する場合があります。

天候その他の事情により、定例会担当者の判断でコースを変更する場合があります。

※8～10月の期間は秋以降のマラソン大会に向け定例会以外の日曜日にも有志で走り込みを行います。

(7時青葉区役所集合)

## ▼行事等

年	月日	曜日	行事項目	場所
2024	7/14	日	総会、申告タイムレース、懇親会	青葉公会堂 会議室
	12/8	日	ハンデ駅伝、納会	鶴見川
2025	5/17	土	マラニック	未定
	7/13	日	総会、申告タイムレース、懇親会	未定

## ▼ラン百景原稿募集

会報『ラン百景』に載せる原稿（レース記、エッセイ、等何でも）を募集中。

投稿先は発行担当者に（奥泉・円実）