

♪ 一緒に走ってみませんか!! ♪

～どなたでも気軽に参加できます!!～

主催：伊万里市陸上競技協会 会長 下平康則

2012年度 平成24年度		月例記録会				Road+気合			Track+気合	
月	日	曜	① 3000m	② 5000m	③ 2000m	≪毎月1回・休日午前中≫			水曜:国見台	土曜:国見台
			3000m	5000m	2000m	日	曜	現地集合場所	18:30スタート	10:00スタート
4	22	日	10:40	11:00	11:30	30	振	大坪公民館 ロード走	② ③ ④ 11/18/25	② ③ ④ 14/21/28
5	19	土	17:40	18:00	18:30	27	日	大川公民館 ロード走	① ② ③ ④ ⑤ 2/9/16/23/30	① ② ④ 5/12/26
6	9	土	17:40	18:00	18:30	24	日	大濠公園 42.195走	① ② ③ 6/13/20	① ② ③ ④ 2/9/23/30
7	14	土	17:40	18:20	≦会場≧ 都川内ダム	15	日	イマリンビーチ ロード走	改修工事のため休止	
8	11	土	17:40	18:20	≦会場≧ 都川内ダム	19	日	国見台 国見山系走	改修工事のため休止	
9	23	祝	国見台T.T.(タイムトライアル) <9:00 競技開始> 参加料			17	祝	二里公民館 ロード走	① ② ③ ④ 5/12/19/26	① ② ③ ④ 8/15/22/29
10	6	土	国見台長距離記録会 <16:00 競技開始> 参加料			14	日	東山代公民館 ロード走	① ② ③ ④ 3/10/17/24	② ④ 13/27
11	18	日	10:40	11:00	11:30	11	日	南波多公民館 ロード走	① ② ③ ④ 7/14/21/28	② ③ ④ 10/17/24
12	24	休	10:40	11:00	11:30	30	日	都川内ダム 年末走破会	① ② ③ ④ 5/12/19/26	① ③ 1/15
1	6	日	10:40	11:00	11:30	3	休	都川内ダム 新春駅伝大会	県内一周駅伝 合同練習会	① ② ③ 5/12/19
2	9	土	11:00	11:00	≦会場≧ 都川内ダム 記録会	≦自由に当日現地集合≧ 集合 9:00 準備 9:10 出発 9:30 終了 11:30			県内一周駅伝 合同練習会	④ 23
3	16	土	国見台陸上記録会 <9:00 競技開始> 参加料						① ② ③ ④ 6/13/20/27	① ② ④ ⑤ 2/9/23/30

★場所：国見台陸上競技場 参加料：無料 当日スタート30分前までに役員室で必ず受付をして下さい。

種目	① 3000m	② 5000m	③ 2000m
高校一般	男=オープン / 女=正種目	男=正種目 / 女=オープン	男=オープン / 女=オープン
中学生	男=正種目 / 女=正種目	男=オープン	男=オープン / 女=オープン
小学生	.	.	男=正種目 / 女=正種目

◆ 伊万里市陸上競技協会主催 のその他の大会・記録会 ◆

5月	3日	祝日	国見台陸上選手権大会	≪出場≫ 一般・高校生・中学生 (トラック&フィールド)
10月	8日	祝日	国見台陸上カーニバル大会	≪出場≫ 一般・高校生・中学生・小学生 (トラック&フィールド)
12月	8日	土曜	国見台ナイト長距離記録会	≪出場≫ 一般・高校生・中学生 (トラック)
1月	13日	日曜	新春古伊万里ロードレース大会	≪種目≫ 10km:一般/高校, 5km:壮年/中学, 3km:女子, 2km:小学

伊万里市陸上教室 実施計画

主催：伊万里市陸上競技協会 会長 下平康則

平成 24 年度 4 月 ~ 3 月

■ 場所：国見台陸上競技場 ■

陸上教室 on 水曜日 (30回)							陸上教室 on 土曜日 (28回)						
月	週	日	曜	開始	終了	備考	月	週	日	曜	開始	終了	備考
4	2	11	水	18:00	20:00		4	2	14	土	9:00	11:00	
	3	18	水	18:00	20:00			3	21	土	9:00	11:00	さがん駅伝
	4	25	水	18:00	20:00			4	28	土	9:00	11:00	
5	1	2	水	18:00	20:00		5	1	5	土	9:00	11:00	さがん駅伝
	2	9	水	18:00	20:00			2	12	土	9:00	11:00	
	3	16	水	18:00	20:00			4	26	土	9:00	11:00	
	4	23	水	18:00	20:00		6	1	2	土	9:00	11:00	さがん駅伝
	5	30	水	18:00	20:00			2	9	土	9:00	11:00	改修前最終
6	1	6	水	18:00	20:00		3	23	土	9:00	11:00	サマトラク	
	2	13	水	18:00	20:00	改修前最終							
9	1	5	水	18:00	20:00	改修後予行	9	1	8	土	9:00	11:00	改修後予行
	2	12	水	18:00	20:00	改修後予行		2	15	土	9:00	11:00	改修後予行
	3	19	水	18:00	20:00	改修後予行		3	22	土	9:00	11:00	改修後予行
	4	26	水	18:00	20:00			4	29	土	9:00	11:00	
10	1	3	水	18:00	20:00		10	2	13	土	9:00	11:00	
	2	10	水	18:00	20:00			4	27	土	9:00	11:00	
	3	17	水	18:00	20:00		11	2	10	土	9:30	11:30	
	4	24	水	18:00	20:00			3	17	土	9:30	11:30	
11	1	7	水	18:00	20:00		12	1	1	土	9:30	11:30	
	2	14	水	18:00	20:00			3	15	土	9:30	11:30	
	3	21	水	18:00	20:00		1	1	5	土	9:30	11:30	冬休み
	4	28	水	18:00	20:00			2	12	土	9:30	11:30	
12	1	5	水	18:00	20:00		2	3	19	土	9:30	11:30	
	2	12	水	18:00	20:00			4	23	土	9:30	11:30	
	3	19	水	18:00	20:00		3	1	2	土	9:30	11:30	
	4	26	水	9:30	11:30	冬休み		2	9	土	9:30	11:30	
3	1	6	水	18:00	20:00		3	3	23	土	9:30	11:30	春休み
	2	13	水	18:00	20:00			4	30	土	9:30	11:30	春休み
	3	20	水	18:00	20:00								
	4	27	水	9:30	11:30	春休み							

◆毎月第①③水曜日=ペース走・第②④⑤水曜日=インターバル・土曜=合同練習・月曜=高校合同練習