

2017年

今年から
市民の皆さんと一緒に走る 平和
市民ランニング会
を行います!

ゆっくりーず

ランニングダイアリー

5月7日(日)から始めます

集合時間は10時

(終了12時)

当会のメンバーと一緒に走ると5km、
10km・・・ハーフ・・・フルと伸ばしてい
けます。ぜひ一緒に走りましょう!



○スポーツの基本は
「歩く・走る」です。
○仲間と走ると多様な楽
しみができます。
・リレーや駅伝も
・安全で科学的な走り
・ながく続けられる
○スポーツができる条件
は「平和」です。

主催 札幌ゆっくりーず RC

(会長 村川慶路 新日本スポーツ連盟所属)

ゆっくりーず RC ⇨ 会員20数名 サロマ100キロマラソン

北海道マラソン 地方の大会 などに出場 月2, 3回位ランニング練習

スポーツは 平和とともに!

を大切にしているクラブ
です。

月例 市民ランニング会 朝10時集合 水補給(スタート地点)

月日	会場	受付場所	距離 km
5月7日(日)	真駒内 陸上競技場 有料駐車場有	1階受付前	5km 10km
6月17日(土)	豊平川 南9条大橋下(左岸)	地下鉄中島公園駅徒歩5分	5km 10km・・・
7月9日(日)	ここロード ルーシー駐車場付近	地下鉄南郷18丁目駅徒歩7分	5km 10km
8月13日(日)	豊平川 南9大橋下(左岸)	地下鉄中島公園駅徒歩5分	5km 10km・・・

★参加費300円(ゆっくりーず会員は無料)

ゆっくりーず 2017年主な取り組み(★主催 ◇会として参加 他に大会の個人参加多数)

月日	大会名	参加種目	備考
6月11日	◇美瑛ヘルシーマラソン	30km 20km 10km 5km	11日白金温泉ホテル泊
7月22日23日	★手稲山登山・合宿	登山とランニング論交流	手稲パラダイスヒュッテ泊
8月19日	◇夕涼みマラソン 豊平川	ハーフ 10km 5km	終了後 野外懇親会
9月10日	★第4回平和大好きラン&ウォーク	10km 5km 5kmリレー他	豊平川 新スポーツ連盟主催
9月18日	◇豊平川サーモン駅伝	5人で29km 4人で10km	終了後 室内懇親会
10月18日	◇黒松内町内一周駅伝★合宿	大会参加・ランニング納め	宿泊します
毎月	月2回主に水曜日にランニング会	季節を楽しみながらラン!	市内各地 ナイトランも

お問合せ先 ゆっくりーず RC 事務局 松浦孝之 takayuki.matsu@nifty.com 電話 FAX011-823-9759

会場までの交通や集合場所、持ち物などのお問い合わせは上記に