

# 代々木公園で、 ゆっくり走ろう。

ネット上のランニングクラブといながら、  
 たまには本当のランニングクラブみたいに集まって走ってみますか？  
 でも、ゆっくりね。無駄話でもしながら、のんびり、のんびり。



イメージ

2005年、東京で大規模な市民マラソンが行われる際、  
 もしかしてスタート&フィニッシュ地点になるかもしれない代々木公園で  
 最長5時間のLSDはいかがですか？  
 もちろん5時間ぶっ通しで走らなくてもOKです。  
 各々が楽しく感じるカタチで自由に参加いただけます。



サウナはないよ  
 でも暑いかもね

## 会場案内図と集合場所



展望休憩舎&売店 (雨の場合ここに変更) 売店とトイレの間に  
 青いレジャーシートに  
 代走会シールを  
 貼っておきます。  
 この辺を通るように走ります。  
 途中から来て分からない場合、  
 シートに座っててください。

## 代々木ランニングクラブ 第1回LSD大会

●場所：代々木公園 ●参加費：無料 ●参加申込み方法：なし。勝手に来て、存分走ったら帰りましょう。

●日時：2004年 **6月13日(日)** 10:00~15:00

10時から15時の間、何時に来て、何時に帰っても構いません。御自由にどうぞ。  
 雨天決行 (ただし大雨や台風等、とてもじゃないが走ってられないよっていう時は無理せず止めます)

駐車場、売店、トイレ等公園の詳細はインターネットで御確認ください。  
<http://www.tokyo-park.or.jp/kouen/park.cgi?id=69>

<p>【基本的なスケジュール予定】          10時: 午前の2時間走スタート          12時: 昼食・昼寝・歓談 (連続走行可)          13時: 午後の2時間走スタート          15時: 大会終了 (連続走行可)</p>	<p>【LSDとは】          long slow distanceの略 長い距離 (時間) をゆっくり          走ること。おおよそキロ7分30秒から8分くらいのゆっ          くりした速度で、そのかわり1時間以上3時間くらいま          で走り続けるトレーニング方法。心拍数が上がりすぎ          ないから脂肪燃焼効率高し。          当クラブではたらたら走ると表現しております。</p>	<p>【参加上のご注意】          ●公園内は荷物の保管場所はありません。駅のコインロッカー等利用ください。          ●貴重品等はLSDバックやウエストバックなどで身に付けて走るようにしましょう。          ●他の公園利用者の迷惑にならないよう気をつけて走りましょう。          ●ごみは各自持ち帰りましょう。          ●代々木体育館のプールや国立オリンピック記念青少年センターのシャワー等あります。          ●その他、自己責任において御参加くださるようお願いいたします。</p>
---	--	---

代々木ランニングクラブ 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-27-13 シャトレー代々木307 株式会社クリエイティブハウスイシイ内 マハロ菊池  
**URL: <http://www.cri-how.co.jp/ysk/> e-mail: [f-kikuchi@cri-how.co.jp](mailto:f-kikuchi@cri-how.co.jp)**

代々木ランニングクラブ (略称: 代走会) は陸上素人が、2007年のホノルルマラソン完走を目的とした、ネット上のランニングクラブです。代々木のデザイン会社の中で地味に運営しております。