

代々木公園で、今年もゆっくり。

ネット上のランニングクラブではありますが、
 たまには集まって走ってみませんか？
 でも、ゆっくりね。無駄話でもしながら、のんびり、のんびり。



↓小田急線代々木八幡駅近くに八幡湯あり。
 午後3時30分から営業。

- 集合場所は、売店(棒屋)と立派なトイレの間です。
- 雨の時は売店の展望休憩舎に移動しているかもしれません。
- 天候によっては時間を短縮する場合があります。

代々木ランニングクラブ 第2回LSD大会

●場所: 代々木公園 ●参加費: 無料 ●参加申込み方法: クラブノートに参加の旨御記入ください。

●日時: 2005年 **7月9日(土)** 10:00~16:00

10時から16時の間、何時に来て、何周して、何時に帰っても構いません。御自由にどうぞ。
 小雨決行(大雨や台風等の時は無理せず止めます。各自の判断で御参加ください。)



集合場所付近(中央右手が立派なトイレ)

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>

【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3時間走スタート
 (ロードに出る&歓談等御自由に)
 16時: 大会終了(連続走行可)

【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。

【参加上のご注意】

●公園内は荷物の保管場所はありませんが、シートは用意いたします。
 ●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、すべて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。