



www.cri-how.co.jp/ysk
Yoyogi
 Running Club

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。

JR原宿駅

国立代々木競技場
 (代々木体育館)

NHK

明治神宮

立派なトイレ

● 集合場所
 (シートあり)

織田フィールド
 (当日使えるかも)

オリンピック記念
 青少年センター
 (プールあり)

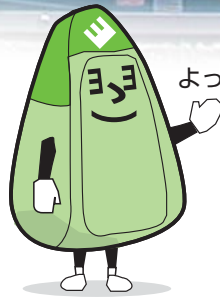
売店 (棒屋)

駐車場

東京メトロ
 代々木公園駅

←小田急線参宮橋駅方面
 (歩けないことはない)

- 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。



↓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>

代々木ランニングクラブ 第3回 LSD 大会

● 場所: 代々木公園 ● 参加費: 無料 ● 参加申込み方法: 「みんなのスケジュール」に御記入ください。

● 日時: 2006年 7月9日 (日) 10:00 ~ 15:00

10時から15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。)

【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
 (ロードに出る&歓談等御自由に)
 15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
 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。

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

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。