

* CRS 7 月の予定と今後の大会日程

◎かけっ子教室 7月予定 熱中症に気を付けましょう！ 水分補給

13日(日) 20日(日) 27日(日) 9時半～10時半

9日(水) 16日(水) 23日(水) 15時半～17時半

希望者は直接千代台陸上競技場へ。1回500円 田口、東コーチ

◎走幅跳練習日 3日(木) 4時半～ 松田コーチ

13日(日) 20日(日) 10時半～

◎ハードル教室 3日(木) 12日(土) 19日(土) 木村コーチ

◎ジャベ・砲丸円盤 3日(木) 10日(木) 17日(木) 5時25分

31日(木) 10時45分～ 岡部、佐々木コーチ

◎走高跳練習日 12日(土) 20日(日) 26日(土) 3日(日)

マットなど準備が必要です。保護者のお手伝いをお願いします。坂下コーチ

◎秋の駅伝選手やマラソン希望者公募！ 会員以外や短距離班の方

中学生 全道中学駅伝	10月18日(土) 新得町
小中生 道南駅伝	10月19日(日) 函館戸井地区
小学生(中学生も有り) ちびっこ駅伝	10月25日(土) 小樽市
小中生 南北海道駅伝	10月26日(日) 福島町
都道府県駅伝選考レース 3km	10月26日(日) 千歳市

(岡部へ—090-4870-7541)

毎週水曜日練習日 4時～5時半 体力づくりにも活用して下さい。

◎今後の競技日程

南部記念陸上	7月12日(土)	釧路市	11日3時現地練習
全道中学陸上	7月22-24日	室蘭市	
国スポ北海道予選	8月9-10日	函館市	中学3年対象
東日本小陸兼青函交流	8月11日(月・祝)	青森	青函一締め切り3日迄
中学新人兼記録会5戦	8月23-24日	千代台	