

○1月22日(木) 雪道 400m×5周-7-8-10-15周

斉藤⑮24分15坂口⑮26分15犬塚補強、石川⑩18分25伊藤補強
保川⑧17分25+1前田5周15分47、レオン⑤15分37
さら⑮27分51美春⑨17分09さゆり5km23分56保川⑧16分
50、萌衣⑧17分09千葉⑨17分30一葉⑤14分36

◎青森タイムトライアル2戦 1月31日(土)

一般3000m 斉藤 陽

◎青森合宿

強化選手 犬塚友心 石川美春 佐藤さゆり
自主参加 斉藤 陽

- 1 日程 2月14日はやぶさ新函館北斗6時39分発
新青森7時41分着
14日3000mタイムトライアルに出場
(さゆりー中学女子1000m)

2月15日はやぶさ新青森13時59分発
新函館北斗着15時01分着

- 2 宿舎 新青森総合運動公園合宿所 電話017-752-0641
3 引率 道南陸協 強化コーチ 星 竜也(函館工業高校教諭)
福澤 麗子(遺愛高校教諭)

◎強化練習 中学 2月7-8日(日) 9:30~千代台外周
CRS 中学生全員参加
メニューをやりきる!
集合場所—マラソンゲイト付近

CRS 小学生—7日(土) 休養(自主筋トレ)

8日(日) 通路で短、長合同練習9:30~