

◎CRS 卒業式・祝う会 3月15日(日) 12時 テトラ

会費 3000円

証書授与、お祝いの言葉、ランチタイム、ビンゴゲーム

卒業生記念品 記念ミニアルバム(大会の写真集一小6年・中3年)

◎青森デスタンス3戦タイムテーブル 2月14日(土)

中男3000m 犬塚 友心(CRS) 4組 10:30

小女1000m 木村 さら(CRS) 3組 11:30

小男1000m 原田 岳(松前) 2組 11:50

中女3000m 石川 美春(CRS) 1組 12:00

中女3000m 佐藤さゆり(CRS) 3組 13:20

中男3000m 斉藤 陽(CRS) 6組 14:00

アップ 90分~70分前に行い、トイレ等早めにすます。

点呼10分前 スタート地点 走れる服装・ユニホーム

CRSの名前で参加します。マナー良く礼儀正しく行動する。

3000mは、ペースを守る。前半おさえ、後半勝負。

◎青森合宿 2月14日(土)~15日(日)

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

2月15日午前中強化練習

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)
福澤麗子(遺愛高校)

◎北海道中学強化合宿 3月28~30日

室蘭市入江競技場 集合28日13時30分

坂口竣哉 石川美春