

# 佐世保市陸協 駅伝練習会

(1区5k、2区3k、3区3k、4区5k。外周1.1km周回コース)

9月22日(土) \*競技場内は貸切のため使用不可。W-upも外周で。

9月29日(土) \*競技場は練習会の日。使用可。

受付 正面玄関 8:30~9:00 当日エントリー

スタート10:00、終了11:00、結果記入など終了11:30

- ・チームごとに模造紙にマジック選手名を記入する。結果も同様。
- ・たすきも貸し出す。タイムは各チームで計測する。先頭自転車伴走予定。

参加 基本的に中学・高校の学校単位。一般も可。男女複数チーム可。

参加費は無料。

距離 中継点は玄関前。5kを二人でわけて走ってもよい。1区+2区の8kを一人で走ってもよい。1周1.15kなので、ピッタリ1k毎のラップを測りたい人は、1k橋の境目、2k野球場自販機付近、3k曲り角、4k野球場裏の橋付近、5kゲートボール場付近ということになります。

- 備考
- ・中学駅伝、高校駅伝の練習会として企画しています。
  - ・応急処置など各チーム・各学校の責任でお願いします。
  - ・もしよければ観察・誘導の係もしていただくと助かります。

# 佐世保市陸協 チャレンジ記録会

種目 小学生1500m、中学生3000m、高校5000m

場所 佐世保市総合グラウンド陸上競技場（相浦）

日程 10/20（土）は、9時受付、10時スタート

11/24（土）、12/8（土）、12/22（土）は15時受付、16時スタート

1/5（土）、1/19（土）は、9時受付、10時スタート

\*スタート例；10：00 1500m、

10：30 3000m、

11：00 5000m

\*2月は日程調整中です。2月3日（日）チャレンジ駅伝も実施予定。

\*後日ホームページに記載します。県下一周駅伝佐世保チーム選考会も兼ねています。[これとは別に毎週水曜日19時スタートで高校生・大学生・一般選手の練習会も実施しています。こちらも参加可能です。](#)

参加 陸上部員以外の野球部、サッカー部、バスケット部など大歓迎です。

体力づくり、持久力向上、記録更新など目指している人、ぜひ参加してくださいね。参加費は無料です。

受付 正面玄関入口に受付名簿に記入。タイムは写真判定機で計測します。