

2025年 第5～9回釧路陸協長距離強化普及練習会

【目的】

釧路地区、根室地区の長距離の普及並びに強化を目的として下記日程で練習会を実施します。

【練習日時】

練習日 : 次項日程表参照 (雨天決行 荒天が予想される場合は前日HPに案内)

練習時間 : 土曜・祝日【10:00～12:30】 火曜【18:45ポイントスタート】
(多少の前後あり)

集合場所 : 釧路市民陸上競技場

練習場所 : 競技場ならびに周辺 (ロード・芝生)

練習内容 : インターバル走

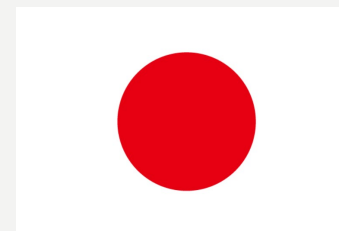
参加対象 : 一般・高校生～小学5年生以上

準備物 : ランニングシューズ・スパイク 補食・給水

目指せ箱根！！



目指せ日の丸！！



【スタッフ】

- ・高橋昌也 (釧路陸協 副強化委員長)
- ・大沼龍之介 (2024年北海道選手権入賞)
- ・伊藤一晟 (標茶陸上少年団)
- ・片岡祐介 (2004箱根駅伝出場)

他協力コーチあり

☆ご質問等ございましたHPへのメールまたはSNSへのDMでご連絡ください。

強化普及練習会予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 PM 練習日 (18 : 4START)	3	4	5	6 AM 練習会 (10:00~12:30)
7	8	9	10	11	12	13
14	15 AM 練習会 (10:00~12:30)	16 PM 練習日 (18 : 4START)	17	18	19	20 AM 練習会 (10:00~12:30)
21	22	23 標茶駅伝	24	25	26	27
28	29	30 PM 練習会 (18 : 4START)	10/1	2	3	4 AM 練習会 (10:00~12:30)
5	6	7 PM 練習日 (18 : 4START)	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 移動日	18 全道中学駅伝