



(黒)は夏夜マラソンを兼しもうコミュ  
 (紫)は協賛艇のイベント  
 青字は協賛でイベントアップする予定の大会  
 赤字は協賛金を兼ねたイベント

7月			8月			9月			10月			11月			12月		
開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)	開催イベント(兼)	主な大会等 (一部予定)		
1 月		1 木		1 日		1 火		1 金		1 日		1 金		1 日			
2 火		2 金		2 月		2 水	水曜ナイトラン(兼)	2 土		2 月		2 土		2 月			
3 水	水曜ナイトラン(兼)	3 土		3 火		3 木		3 日		3 日		3 日		3 火			
4 木		4 日		4 水	水曜ナイトラン(兼)	4 金		4 月		4 月		4 月		4 水	水曜ナイトラン(兼)		
5 金		5 月		5 木		5 土		5 火	神宮外苑 ハゼツボ	5 火		5 火		5 木			
6 土		6 火		6 金		6 日	夢追い(兼)	6 水	神宮外苑 ハゼツボ	6 水	水曜ナイトラン(兼)	6 水		6 金			
7 日		7 水	水曜ナイトラン(兼)	7 土	秋合宿(兼)	7 月		7 木		7 木		7 木		7 土			
8 月		8 木		8 日	秋合宿(兼)	8 火		8 金		8 金		8 金		8 日	奈良・青島太平洋 ボノレル		
9 火		9 金		9 月		9 水	水曜ナイトラン(兼)	9 土		9 土		9 土		9 月			
10 水	水曜ナイトラン(兼)	10 土	定例練習会(兼)	10 火		10 木		10 日		10 日	定例練習会(兼)	10 日		10 火			
11 木		11 日		11 水	水曜ナイトラン(兼)	11 金		11 月		11 月		11 月		11 水	水曜ナイトラン(兼)		
12 金		12 月		12 木		12 土		12 火		12 火		12 火		12 木			
13 土	定例練習会(兼)	13 火		13 金		13 日		13 水		13 水	水曜ナイトラン(兼)	13 水		13 金			
14 日		14 水		14 土	定例練習会(兼)	14 月		14 木		14 木		14 木		14 土	定例練習会(兼) 総会も忘年会		
15 月		15 木		15 日		15 火		15 金		15 金		15 金		15 日			
16 火		16 金		16 月		16 水	水曜ナイトラン(兼)	16 土		16 土		16 土		16 月			
17 水	水曜ナイトラン(兼)	17 土		17 火		17 木		17 日		17 日		17 日		17 火			
18 木		18 日		18 水	水曜ナイトラン(兼)	18 金		18 月		18 月		18 月		18 水	水曜ナイトラン(兼)		
19 金		19 月		19 木		19 土		19 火	伊南川ウルトラ	19 火		19 火		19 木			
20 土	RUN & BBC(兼)	20 火		20 金		20 日	ターナル(兼) 千葉アライイン(兼)	20 水		20 水	水曜ナイトラン(兼)	20 水	水曜ナイトラン(兼)	20 金			
21 日		21 水	水曜ナイトラン(兼)	21 土		21 月		21 木		21 木		21 木		21 土			
22 月		22 木		22 日	定例練習会(兼)	22 火		22 金		22 金		22 金		22 日			
23 火		23 金		23 月		23 水		23 土		23 土		23 土	水田原	23 月			
24 水	水曜ナイトラン(兼)	24 土		24 火		24 木		24 日		24 日	つくば(兼)	24 日	よこすかシーサイド 大塚・神戸	24 火			
25 木		25 日	定例練習会(兼)	25 水	水曜ナイトラン(兼)	25 金		25 月		25 月		25 月		25 水	水曜ナイトラン(兼)		
26 金		26 月		26 木		26 土		26 火		26 火		26 火		26 木			
27 土		27 火		27 金		27 日	手賀沼(兼)	27 水		27 水	水曜ナイトラン(兼)	27 水	水曜ナイトラン(兼)	27 金			
28 日	定例練習会(兼) 長良川ウルトラ(兼)	28 水	水曜ナイトラン(兼)	28 土		28 月		28 木		28 木		28 木		28 土			
29 月		29 木		29 日	葛西4時間(兼)	29 火		29 金		29 金		29 金		29 日			
30 火		30 金		30 月		30 水	水曜ナイトラン(兼)	30 土		30 土		30 土		30 月			
31 水	水曜ナイトラン(兼)	31 土				31 木		31 火		31 火		31 火		31 日			

・練習ランシャツ募集  
 ・練習ランシャツ2014 一次募集  
 スタート東京開始

11月			12月			1月			2月		
幹事	集合	練習メニュー (距離 km)	幹事	集合	練習メニュー (距離 km)	幹事	集合	練習メニュー (距離 km)	幹事	集合	練習メニュー (距離 km)
			1 Qoo KH	東京テレポート駅	新宿-銀座-有明(17)	1 欄 券集中	東京駅	箱根1区(10)	1		
			2 KH Qoo	東京テレポート駅	品川-銀座-有明(13)	2			2	目標サブ50	日比谷-品川-浅草-有明(32)
	緑風水景	幹事メニュー フルコース (42)				3			3	yutapii	皇居 竹橋 皇居 (30)
	yutapii KH	皇居 (5, 10)				4			4		
			5			5	皇居 竹橋	皇居(10, 15, 20)	5		
			6			6	東京テレポート駅	日比谷-浅草-銀座-有明 後半ハーフ(21)	6		
			7			7			7		
			8 KH		定例練習会	8			8		
			9 KH のんのん	アート日比谷	日比谷-品川-銀座-浅草-銀座(24)	9			9	あうとさいど	駒沢公園 定例練習会
	エバ こしか	定例練習会	10			10			10	あうとさいど	皇居 竹橋 皇居 (10)
	緑風水景 yutapii	新宿-竹橋(8) フルコース (42)	11			11			11	yutapii	未定(皇居以外)
			12			12	緑風水景 pandora	定例練習会	12		
			13			13	あうとさいど	新宿-日比谷-浅草-銀座(23)	13		
			14			14	あうとさいど yutapii	新宿-日比谷-品川-銀座 前半ハーフ(21)	14		
			15	あうとさいど yutapii	日比谷-品川-銀座-浅草-銀座(24)	15			15		
			16	あうとさいど おのたか	皇居 フリラン 5周年記念・忘年会	16			16	目標サブ50	皇居 竹橋 皇居 (10)
	KH Qoo	新宿-日比谷(10)	17			17			17	あうとさいど	皇居 竹橋 皇居 (10)
	あうとさいど エバ	日比谷-品川經由-日比谷(11)	18			18			18		
			19			19	調整中 エバ	日比谷-品川-浅草-銀座(24)	19		
			20			20	yutapii おのたか	日比谷-浅草-銀座-有明 後半ハーフ(21)	20		
			21			21			21		
			22	あうとさいど yutapii	トラック	22			22		
	Qoo KH	日比谷-品川經由-日比谷(11)	23	KH yutapii	日比谷-品川-銀座-浅草-銀座(24)	23			23	yutapii	エキスポ
	目標サブ50 Qoo	皇居 (5, 10, 15)	24	あうとさいど Qoo	皇居(10, 15, 20)	24			24		本番(東京マラソン)
			25			25			25		
			26			26	エバ あうとさいど	皇居 竹橋 皇居 (30)	26		
			27			27	KH Qoo	東京テレポート駅 日比谷-品川-浅草-有明(32)	27		
			28			28			28		
			29	KOBO 目標サブ50	新宿-浅草-銀座(24)	29			29		
			30	目標サブ50 Qoo	新宿-銀座-有明(17)	30			30		
			31			31			31		

## 2012年度 東京マラソンを楽しもう

活動報告 (2011年9月～2012年11月)



		定例練習会		幹事	副幹事	参加者	
2011年	9月	25日	皇居 ランニング+筋トレ	KOBO	yutapii	15	
	10月	8日	皇居 周回ビルドアップ走	Pandora	キキ	16	
		16日	☆ タートルマラソン	KH	yukipon	6	
	11月	12日	皇居 グループ分ペース走	おのたか	キキ	18	
	12月	10日	皇居 グループ分ペース走	Qoo	yutapii	14	
2012年	1月	14日	皇居 グループ分ペース走	目標サブ50	あうとさいど	24	
	2月	11日	皇居⇄東宮御所 集団走	Qoo	あうとさいど	26	
		26日	東京マラソン2012 【当日】				58
	3月	10日	※雨天中止				
		20日	♪ お江戸ミステリーツアー♪	夢樂堂	Pandora	9	
	4月	14日	※雨天中止				
	5月	4日	♪ 都電マラニック♪		夢樂堂	Pandora	9
		12日	皇居 LSD走	あうとさいど	Pandora	17	
		27日	皇居 グループ分ペース走	緑風水景	こじか	16	
	6月	9日	皇居 時間申請リレー	エバ	こじか	9	
		24日	皇居 グループ分ペース走	おのたか	KH	7	
	7月	14日	皇居 グループ分ペース走	Pandora	yutapii	13	
		22日	葛西臨海公園 周回走+申告駅伝	あうとさいど	こじか	12	
	8月	11日	駒沢公園 周回走+トラック練習	KOBO	緑風水景	12	
		26日	皇居 スロージョグ	あうとさいど	Pandora	7	
	9月	8日	青山 新宿御苑ラン+神宮外苑駅伝	緑風水景	yutapii	19	
		23日	※雨天中止				
	10月	13日	皇居 グループ分ペース走	目標サブ50	Pandora	11	
	11月	10日	皇居 ジョグ+チャレンジスピード練習	エバ	こじか	8	
	12月	8日	皇居	KH	あうとさいど	4	

