



# 12月スケジュール

**HOSHINO RC**  
ホシノ ランニング クラブ

- 12月1日 (日)** 中之条リレーマラソン  
【HRCより1チーム参加、応援しに一緒に出かけませんか?】  
応援団募集中、車に乗り合わせて一緒に会場で応援しましょう! 炊き出しも予定しています  
※【第1日曜日定例練習会】井野川2時間走はお休みさせていただきます
- 12月14日 (土)** 【定例練習会】井野川2時間走  
浜川運動公園集合9:00【第2土曜日】 ※現地集合になります  
井野川サイクリングロードを「群馬の森」目指して走ります。  
速度、距離は各自目標に合わせて設定して下さい。  
12:30~13:00基礎トレ (浜川運動公園)
- 12月21日 (土)** 【FMぐんま主催】 ファンランランニング  
上州アスリートクラブ監修 8:00~9:30  
場所: 石原緑地 (国道17号線聖石橋渡って左側、野球場手前のあずまや集合)
- 12月22日 (日)** 【合同自主練】上州アスリートクラブ+HRC 集合: 8:00 草野球場前  
新年のレースに向けての走り込みをJAC荒井ヘッドコーチのメニューで練習しましょう  
場所: 石原緑地公園ロード3kmコース、終了12:00予定  
4:00、4:30、5:00、6:00/kmのペースでクラス分けします  
途中参加、早退もOKです、休憩も各自で判断して下さい。
- 12月23日 (月)** 【登山】日帰り・初冬の雪山 場所: 諏訪・入笠山 (1995m)  
※ミッドカット以上の登山靴または長ぐつ、アイゼン (軽アイゼン可)  
集合場所: 浜川運動公園駐車場6:00 高崎帰着20:00予定 参加費: 6500円
- 12月28日 (土)** 【定例練習会】井野川2時間走  
浜川運動公園集合9:00【第4土曜日】 ※現地集合になります  
井野川サイクリングロードを「群馬の森」目指して走ります。  
速度、距離は各自目標に合わせて設定して下さい。  
12:30~13:00基礎トレ (浜川運動公園)
- 12月28日 (土)** 忘年会 (時間、場所検討中)

## 【お知らせ】

- ★12月1日 (日) 【第1日曜定例練習会】は中之条リレーマラソンにHRCより1チーム参加のため休止とさせていただきます。  
★【ナイトラン】しばらくお休みさせていただきます、再開するときは改めてご連絡いたします。

## 【連絡先】

HRC代表 山口信吉  
Email

携帯090-7632-5292  
nyhoshino@gmail.com