

FAQ

Q: 入会したいのですが、どのようにすればよいですか？

A: まずは体験で練習会に参加ください。練習会を体験いただいた後、入会希望であれば、正式に入会手続きいただくことが可能です。

Q: 練習会場にはどのように行けば良いでしょうか？

A: 練習会場は、郷土の森総合体育館の駐車場付近となります。「総合体育館前」の信号を目安にしてください。電車で来られる場合は、分倍河原駅、府中本町駅、是政駅などが最寄りになります。メンバーは、徒歩、自転車、車、電車などで会場に来ています。



Q: 練習会ではどのような練習をするのでしょうか？

A: 練習会は、基本、毎週 30km 走となります。参加したメンバーにて、4'00/km から 5'30/km, および、アラカルトとグループに分かれて集団走となります。体調やレースのスケジュールに合わせて 10km, 20km で終了するなど各自で調整しています。

Q: 練習中に給水や給食は可能ですか？

A: 練習会では、上流・下流に5km(または2.5km)の折り返しコースを走ります。起点に給水テーブルが出ますので、10km(または5km)ごとに給水・給食可能です。各自、必要な量の給水・給食を御用意ください。(ただし、給食については、カラス被害報告がありますので、ご注意ください。)

Q: ロッカーなどがありますか？ 貴重品は預けられますか？

A: メンバーの荷物は練習会場に大きなレジャーシートを敷いてまとめて置いています。貴重品は車で来ている役員が預かります。

Q: 他の練習会と掛け持ちは可能ですか？

A: 他の練習会と掛け持ちは可能です。スピード練習は別の会で、ロング走は、当会だと掛け持ちをしているメンバーも多数います。

Q: 土曜は仕事であまり練習会に参加できません。入会できますか？

A: 練習会は強制ではありません。参加頂けるときに参加いただければ大丈夫です。土曜日仕事で日曜だけ参加するというメンバーもおります。

Q: 年齢制限はありますか？

A: 会員に年齢制限はありません。ご安心ください。30 - 70歳台と幅広いメンバーで構成されています。

Q: 会費はいくらですか？ 年額ですか？

A: 会費は年額2,000円です。年度締めとなり、年度途中の入会でも会費は2,000円となります。

Q: 会費を現金で支払うことはできますか？

A: 毎年4月頃開催の、多摩サブ総会の場において、現金で集金いたします。

総会以外の場では、基本的に現金では受け付けておりませんので、下記口座にお振込みください。

ゆうちょ銀行 記号:10040 番号:16591521 「多摩川サブスリーをめざす会」
