

## 大泉スマイルランナーズへようこそ

★大泉スマイルランナーズは練馬区を中心とした地域の私設ランニングチームです。

★会費はありません。(但し加入時にスマランTシャツ購入して頂きます)

イベントごとに会費が発生したりしなかったりします。

あまった場合は規定に基づき運営資金としてプールしています。



★スマランHPに「スマランポリシー」「メーリングリスト」として、メンバーの皆さんに知っておいてほしいことを記載していますので、必ず一度は読んでください。

★主な連絡はメーリングリスト(以下メーリス)を使用しています。

練習会などに関しては緊急連絡等の送信をしますのでいつでも確認することのできるアドレスでの設定をお願いします。

**基本的なルール(マナー)を守って、気持ちよくランニングライフを一緒に楽しみましょう!**

### 【練習会・イベントについて】

■年間スケジュールは1年間(4月～3月)で計画し、HPに記載します

■月間スケジュールは、月末に翌月のスケジュールをHPに記載します

### ■スマラン主催イベント

①練習会 ②合宿 ③総会 ③環境美化活動(公園の掃除) ④BBQ・忘年会 ⑤大会打上げ

■スマランとしてみんなで参加したいレースは(基本練馬区のレース中心) ※変更の可能性あり

①練馬こぶしハーフマラソン(3月) ②駅伝(年1回) ③光が丘ロードレース(11月)

④古河はなももマラソン(3月) ⑤いちごトレイル(12月)

■予定している練習会の他に自主練習会の企画(あそこを走ってみたい・一緒に走ってほしい等)があれば呼びかけることができます!

■HPに記載するレポートのご協力をお願いします。

■SNSは、「LINE」と「facebook」「TimeTree」はスマランのグループがあります。

グループラインに関しては、8時～23時の利用をお願いしています。

スマランポリシー等  
からの抜粋です

### ■自主練習会について

①スマランメンバーがスマランメンバーに対して練習会を企画する場合は自主練とし、開催日・募集人数・募集方法(連絡先も含め)・レベル等は起案者が考え、全体に公開する前に代表に伝えて頂けるようお願いいたします。

②トレイルランや峠走などの危険が伴うコースを含む自主練習会は、特に安全性を考え怪我や事故が起きないようにご配慮願います。参加者も充分ご理解の上でのご参加願います。

※メンバーの緊急連絡先は代表と運営が管理しています

■スマランは団体での傷害保険に加入していません。

加入されていない方は、ワンデーの保険など(各携帯会社で取り扱っている)の活用をお勧めします。