京田辺走ろう会

月間走り込み大会

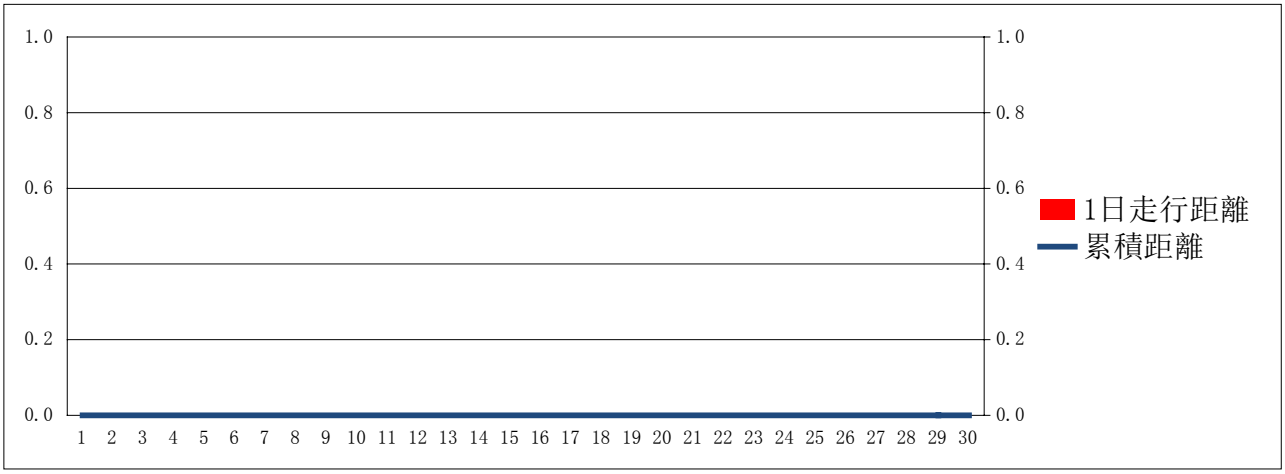
走行距離記入用紙

2017年9月走り込み月間走行距離表（グレーのセルにだけ入力してください。※0は入力しても表示されません。）

日	曜	走行距離(km)	累積	備　考
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			1日～6日
6	水			
7	木			
8	金			
9	土			
10	日			
11	月			
12	火			7日～13日
13	水			
14	木			
15	金			
小計				

日	曜	走行距離(km)	累積	備　考
16	土			
17	日			
18	月			
19	火			14日～20日
20	水			
21	木			
22	金			
23	土			
24	日			
25	月			
26	火			21日～27日
27	水			
28	木			
29	金			
30	土			
小計				

氏　名	
月間総走行距離	km ←9月1日～30日の合計



1　走行距離には、ウォーミングアップも含め、速度に関係なく、練習として走った距離はすべて記入して下さい。

2　距離表示のないところを走った場合は、キロ何分ペースや地図等で判断して距離を算出し、記入してください。

http://42.195km.net/jogsim/　　左記のジョギングシミュレーターで、距離等の算出ができます。

3　自転車およびウォーキングは、計算から除外します。

＜参考＞昨年のデータ

1	走り込み大会参加人員	54人（男41人，女13人）
2	総走行距離	8,553km
3	一人当たり平均走行距離	158km
4	個人最高総走行距離	男 515km ，女 441 km

表彰

1　男女とも、総走行距離1位の方を表彰します。

2　走り込み大会参加者全員の総走行距離の合計を予想していただき、この走行距離と最も近かった距離を予想した方を「近いで賞」として表彰します。