



Fall Creek Valley



Join the CLUB...

If you would like to be a member of the elite “FCV 100 Mile Club”, then plan on running 100 miles during your summer break. You need to log your mileage on the back of this sheet of paper between the last day of school this year, and the first day of school in the fall. You must have a parent/guardian sign your log on the bottom and be a member of the Cross Country Team in the fall. Every “FCV 100 Mile Club” member will receive a T-shirt as well as a special award signifying their accomplishment during the awards banquet at the end of the season. You’ll also be in great shape and be well ahead of the curve when the season starts.

Log your mileage on the back...



FCVXC Summer Running Log

Wk	Date	Distance (Miles)	Time (h:mm:ss)	Route Name & Description	Comments
1	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
2	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
3	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
4	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
5	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
6	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
7	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
8	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
9	Sun	/	: :		
	Mon	/	: :		
	Tue	/	: :		
	Wed	/	: :		
	Thu	/	: :		
	Fri	/	: :		
	Sat	/	: :		
Total Mileage		mi.	<i>Runner's Signature</i>		<i>Parent Signature</i>
		x			x