

2017 年 4 月号

走友

天白川走友会編集委員製作

～目次～

- ・集合場所のお知らせ
- ・集合時間について
- ・4 月の例会メニュー
- ☆新入会員ご紹介

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下流 200m 地点(雨天時:菅田橋下)
河川敷工事 : 2016/10 よりさらに上流側へ工事が進んでいます、終了時期は不明です。

☆集合時間について

10 月～5 月の例会集合時間は 7:00 です。
お間違えの無いようにお願い致します。

☆ 4 月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
4/2	花見ラン 山崎川周辺桜並木		
4/9	申告制タイムトライアル 5km もしくは 10km 【4/2 花見ラン代替の場合有り】	☆第 4 回愛知こどもの国 トレイルランレース	◎第 22 回 四万十川ウルトラマラソン
4/16	ビルドアップ走 (最大) 25 km	☆恵那峡ハーフマラソン	◎第 19 回長野マラソン ◎加賀温泉郷マラソン 2017
4/23	野外走 東山 1 万歩コース(往復 10.5km + α)		◎第 27 回 チャレンジ 富士五湖ウルトラマラソン
4/30	時間走ー(最大)2 時間走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー		
5/7	(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー		

※お知らせ

- ・10 月～5 月の例会集合時間は 7:00 です。
- ・6 月～9 月の例会集合時間は 6:30 です。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。

☆新入会員ご紹介

ご入会いただいた新会員のご紹介をさせていただきます。
ますます会が盛り上がるように皆さんで楽しく走りましょう！



お名前	相宮 理香(あいみや りか) さん
年齢	名古屋市天白区在住 40 代
現在の走力	フルマラソン:5 時間 17 分
コメント	子供の頃から運動音痴でこの年までずっとインドア派で生きてきましたが、5 年前から妹に引きずられて突然走り始めました。 フル 4 回(1 回は関門打ち切り)、60km に 1 回出場しましたが生来の運動音痴から全くタイムの向上がありません(初出場がベストタイム)。 そんな現状を打開したく入会しました。 よろしくお願いします。