

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

・8月の例会メニュー

○年間行事 ミニ駅伝のご案内

☆タイムトライアル結果 (10km or 5km)

☆新入会員ご紹介

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下

☆集合時間について

6月～9月の例会集合時間は6:30です。

お間違えの無いようにお願い致します。

☆8月の例会メニュー(集合 6:30)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
8/6	(最大)20km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆SUMMER NIGHT RUN 名古屋	
8/13	ビルドアップ走 (最大)10km		
8/20	申告制タイムトライアル 5km もしくは 10km		
8/27	野外走 東山 1万歩コース(往復10.5km+α)		◎北海道マラソン 2017
9/3	(最大)20km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		

※お知らせ

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

・10月～5月の例会集合時間は7:00です。

・給水は各自が必ず用意してきてください。

○年間行事 ミニ駅伝のご案内

リーダー : 井上、中野

担当 : 水野(康)、樋口、高須、日面、小林(昌)、大橋、熊崎、横山

日程 : 9月17日

本年も恒例のミニ駅伝を行います。

一チーム4名のリレー競争で、ご参加いただける方の走力に応じてチーム分けをします。

例年大変盛り上がる競技です。

ささやかながらチーム順位に応じて、景品をご用意いたしますので、ふるってご参加のほどお願い致します。

コースなどは決定次第、メーリングリストや掲示板、ホームページにてご案内します。

係としての参加が可能な方は、井上、または中野までご連絡ください。

また、すでに他の行事の係を済ました方は、ご連絡ください。以上、よろしく申し上げます。

☆タイムトライアル結果 (10km or 5km)

日時:2017年7月16日

氏名	距離	目標タイム	結果
中野	10km	0:41:00	0:42:10
尾上	10km	0:44:00	0:43:16
横井	10km	0:43:00	0:43:57
小林(丈)	10km	0:41:00	0:46:23
中神	10km	0:44:50	0:46:30
平野	10km	0:44:00	0:47:34
横山	10km	0:50:00	0:49:23
樋口	10km	0:50:00	0:51:04
柁	10km	0:47:30	0:51:36
岡本(裕)	10km	0:50:00	0:51:46
田中	10km	0:52:00	0:52:54
甘粕	10km	0:55:00	1:03:47
木下	10km	0:45:00	DNF(参:5km 20'02")
松井	10km	0:42:00	DNF(参:5km 20'48")
斎藤・日面		伴走	
渡邊	5km	0:20:00	0:18:38
塩原	5km	0:25:00	0:23:47
大橋	5km	0:27:00	0:25:30
松山	5km	0:27:00	0:26:08
松本	5km	0:28:00	0:28:02
相宮	5km	0:33:00	0:31:48

☆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	尾上 稔 (おのえ みのる)さん
年齢	名古屋市瑞穂区在住 45歳
現在の走力	フルマソン 3時間 31分、10km 40分 02秒
コメント	5年程前から10km40分切りを目標に1人コツコツ走ってきましたが、ここ1,2年目標達成まであと数秒で足踏みが続いたこと、昨年初めてフルマソンに出たことを機に練習環境を変えようと考え、入会させていただくことにしました。みなさまこれからよろしくお願いします。



お名前	柁 宏一 (かんば こういち)さん
年齢	名古屋市緑区在住 43歳
現在の走力	フルマソン:3時間 26分 32秒(2016/2/21 泉州国際市民マソン)
コメント	はじめまして。柁(かんば)と申します。 レベルアップのために、短い距離をしっかりと走れるようになりたいと思っています。 宜しくお願いします。



お名前	岡本 裕宏 (おかもと やすひろ)さん
年齢	
現在の走力	
コメント	