

2017 年 9 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

・9 月の例会メニュー

○年間行事 ミニ駅伝のご案内

☆申告制タイムトライアル結果 (10km or 5km)

☆東濃駅伝予選会について

☆定例総会について

☆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。

☆ 9 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
9/3	(最大)20km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー		
9/10	インターバル 1000m×5 本 それぞれ走間に休憩 5 分	☆第 5 回 白山白川郷ウルトラマラソン	
9/17	タイム計測走 5km もしくは 10km		
9/24	野外走 東山 1 万歩コース(往復 10.5km+α)	◎第 16 回安城 5 時間耐久 リレー・マラソンフェスティバル	☆第 5 回 信州駒ヶ根ハーフマラソン
10/1	東濃駅伝選考会(男子 8km 女子 5km)		
10/8	東濃駅伝選考会(男子 8km 女子 5km) ※例会終了後、定期総会※		

※お知らせ

・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。

・10 月～5 月の例会集合時間は 7:00 です。

○年間行事 ミニ駅伝のご案内

リーダー : 井上、中野、小川

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。

コースなどは開催日当日ご案内します。

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、よろしくお願い致します。

★申告制タイムトライアル結果（10km or 5km）

日時：2017 年 8 月 20 日

順位	氏名	差	申告タイム	結果	距離	km ペース(参考)
1	小川	2 秒	36 分 00 秒	36 分 02 秒	10km	3 分 36 秒
2	小林(一)	-5 秒	40 分 00 秒	39 分 55 秒	10km	4 分 00 秒
3	相宮	-19 秒	35 分 00 秒	34 分 41 秒	5km	6 分 56 秒
4	渡邊	-21 秒	19 分 30 秒	19 分 09 秒	5km	3 分 50 秒
5	松井	-24 秒	20 分 00 秒	19 分 36 秒	5km	3 分 55 秒
6	熊崎	-39 秒	20 分 00 秒	19 分 21 秒	5km	3 分 52 秒
7	松本	-58 秒	29 分 00 秒	28 分 02 秒	5km	5 分 36 秒
8	松山	1 分 6 秒	26 分 00 秒	27 分 06 秒	5km	5 分 25 秒
9	稲垣	1 分 15 秒	50 分 00 秒	51 分 15 秒	10km	5 分 07 秒
10	栴	-1 分 25 秒	24 分 00 秒	22 分 35 秒	5km	4 分 31 秒
11	阿江	-1 分 49 秒	50 分 00 秒	48 分 11 秒	10km	4 分 49 秒
12	大井	-1 分 55 秒	29 分 00 秒	27 分 05 秒	5km	5 分 25 秒
13	木下	-1 分 57 秒	48 分 00 秒	46 分 03 秒	10km	4 分 36 秒
14	丸谷	2 分 4 秒	30 分 00 秒	32 分 04 秒	5km	6 分 25 秒
15	伊熊	-2 分 13 秒	33 分 00 秒	30 分 47 秒	5km	6 分 09 秒
16	平野	-2 分 28 秒	47 分 30 秒	45 分 02 秒	10km	4 分 30 秒
17	尾上	-2 分 35 秒	45 分 00 秒	42 分 25 秒	10km	4 分 15 秒
18	日面	2 分 51 秒	43 分 00 秒	45 分 51 秒	10km	4 分 35 秒
19	大橋	3 分 52 秒	55 分 00 秒	58 分 52 秒	10km	5 分 53 秒
20	藤本	6 分 23 秒	41 分 00 秒	47 分 23 秒	5km	9 分 29 秒

★東濃駅伝予選会について

リーダー：小川（暫定）

日時：10 月 1 日（日）、10 月 8 日（日） 7 時

場所：例会場

2 回のタイムトライアル 8km（女子は 5km）の記録にて今年の東濃駅伝（11/19）の選手を選考します。

選手として参加希望者は必ず最低 1 回はトライアルに参加して記録を残して下さい。

2 回参加した方は良い記録の方を選考タイムとします。

※※ なお、今回は特例として、上記どちらの予選会にも参加できない方に限り、9 月 10 日（日）の例会にてタイム計測を実施し、選考タイムとします。

★定例総会について

担当：平野

日時 10/8（日） 10:00～12:00

場所 八事東コミュニティセンター（例年と同じ場所）を予定

名古屋市天白区元八事二丁目 48 番地の 1

* 会場の変更があった場合は、都度ご連絡致します。



第 40 期定期総会を行います。

1 年の行動予定等を会員全員にて討議決定します。

特に今回は新役員の選出議案がありますので、走友会会員は出来る限り参加するようお願いします。

また、第 40 期行事担当の希望受付を同日より行いますが、定期総会出席者の希望を最優先とします。

※飲み物（ペットボトル）のみ出します。経費節約のため軽食はお出しません、あらかじめご了承ください。