

# 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

☆タイムトライアル(2019/3/17) 11.3km or 5.6km の結果  
 ☆ウィメンズ打ち上げ&阿江さん・岡本さん送別会  
 ☆マラニックご案内

## ☆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 : 河川敷の工事は、2019/5/31 まで延長されました。  
 もうしばらく、2.83km の橋と橋との周回コースを使用することになりそうです。

## ☆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
4/7	距離走(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆第 35 回日本平桜マラソン ☆第 36 回三好池マラソン ☆第 5 回奥三河パワートレイル	
4/14	申告制タイムトライアル 5km もしくは 10km		◎第 14 回掛川・新茶マラソン ◎かすみがうらマラソン兼 国際盲人マラソン 2019
4/21	ビルドアップ走 (最大)20 km	☆第 18 回恵那峡ハーフマラソン	◎第 21 回長野マラソン ◎加賀温泉郷マラソン 2019 ◎第 29 回 チャレンジ 富士五湖ウルトラマラソン
4/28	野外走 東山 1 万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆庄内緑地グリーンランニング	
5/5	距離走(最大)25km 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。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆タイムトライアル(2019/3/17) 11.3km or 5.6km

氏名	距離	目標タイム	結果
中神	5.6km	0:28:00	0:28:16
成田	5.6km	0:30:00	0:28:17
稲垣	5.6km	0:25:00	0:30:19
相宮	5.6km	0:30:00	0:31:00
小山	5.6km	0:30:00	0:31:27
甘粕	5.6km	0:35:00	0:31:45
松本	5.6km	0:33:00	0:31:52
鈴木(わ)	5.6km	0:30:00	0:33:14
阿部	5.6km	0:35:00	0:33:38
伊熊	5.6km	—	0:36:03
丸谷	5.6km	—	0:36:21
栴	11.3km	0:46:00	0:44:01
斎藤	11.3km	0:46:00	0:49:06
田中	11.3km	0:54:00	0:55:58

☆ウィメンズ打ち上げ&阿江さん・岡本さん送別会(2019/3/20)



3/20(水)、もんじゃ焼きの「きずなや」さんで  
 ウィメンズ打ち上げ&阿江さん・岡本さん送別会が  
 開催されました。  
 北陸の練習に参加されている会員以外の方も加わり  
 20名以上の参加で盛大に行われました。  
 お二人とも、新天地でもご活躍ください。  
 そしてまた、どこかの大会でお会いしましょう！

## ☆マラニックご案内

2019/3/29 時点での暫定版のご案内です、コースなどの最終決定は別途ご案内します。

★ ご参加の表明は、「5月10日まで」とさせていただきます。★

★ この日以降は、キャンセルの場合でも宴会費用はご負担いただきます。★

リーダー: 井上、中野

係り: 志村、森、岡本(勝)、小野田、中神、山、坪井、小林(昌)

毎年恒例のマラニックを5月19日(日)に開催します。

ゴール地点は蒲郡です、長くユックリ普段行けないところに走って行こう!!

ゴール後は、日帰り温泉と宴会!!です、ふるってご参加くださるようお願い致します。

日時: 2019年5月19日(日曜日)雨天決行

コース&スタート時間

: スタート地点を複数設定しウェーブスタートとします。お好みに合わせて選んでください。

できるだけ合流できるようにしたいと思います。(各距離は地図上での概算です)

エクストラ: 大府駅出発 約 45.5km : 金山駅(5:34)→JR 大府駅(5:51)320円

(このコース希望の方は要相談)

コース A : 安城駅出発 約 29.4km : 金山駅(7:03)→JR 安城駅(7:26)470円

コース B : 岡崎駅出発 約 20.8km : 金山駅(8:02)→JR 岡崎駅(8:30)620円

コース C : 相見駅出発 約 16.9km : 金山駅(8:18)→岡崎乗換→JR 相見駅(8:53)760円

コース D : 幸田駅出発 約 12.6km : 金山駅(8:48)→岡崎乗換→JR 幸田駅(9:26)760円

散策コース: 蒲郡駅出発 約 4.7km、ハンビリ周辺の海を楽しみながら散策してください。

: 列車の時間はグループ内でご相談ください。970円

ゴール : 三谷温泉「ホテル明山荘」、日帰り宴会プラン料理「風の膳」、滞在中自由に入浴可能

ペース : ランニングペースは、信号待ち給水を含めキロ7分秒程度で揃えていただきます。

サポート : 車1台をサポート車として準備します。途中5~7km毎に給水や若干の補給を提供します。

立ち寄り : 蒲郡市内竹島にある、「八百富神社」へ立ち寄ります。

ゴール予定時間: 12時頃

解散時間: 午後3時

解散後 : JR三河三谷駅まで約2kmホテルの送迎バスでお送りします。(以降は各人で帰宅)

参加費(予定): 宴会と入浴、飲み物で3,200円程度

※ビール中瓶1本、またはソフトドリンク2杯のどちらかをお選びいただけます。

※※追加の飲み物は別料金(参考)ビール中瓶1本820円、ソフトドリンク1杯330円

※※参加者が30名以下の場合、宴会料理の関係で+1,150円になります。

※※※経費によって参加費は若干の増減があります。

※※※※当日宴会場にて徴収します。

交通費 : 駅までの交通費は別途自己負担になります。

ゲスト : 走友会会員の紹介と紹介者との同走が条件です。参加費+ゲスト経費別途500円

周辺観光: 海辺のジョグや散策、旧「蒲郡プリンスホテル(蒲プリ)」、アメリカズカップ練習艇  
竹島水族館、潮干狩りなど

参加ご希望の方は、メールリスト、例会、E-mailなどでご連絡ください。

ご希望のコース(またはスタート駅)をお知らせください。

E-mail: maranic2019@gmail.com