

# 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
- ・5月の例会メニュー
- ・☆申告タイム制記録会結果
- ☆マラニックの御案内

## ☆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 : 2019/4 現在菅田橋周辺域の河川敷工事は終了しました。  
 来年もどこか工事をするのでしょうか?コースがきれいになるといいですね。

## ☆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。

## ☆5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
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		◎2019(第48回) バンクーバーマラソン
5/12	インターバル 3000m → 2000m → 1000m (レスト80秒)		◎第5回石垣島ウルトラマラソン
5/19	※例会休み マラニック	☆野辺山ウルトラマラソン	◎軽井沢ハーフマラソン 2019
5/26	野外走 牧野が池緑地(往復 11 km + α)	☆第4回清流木曾川 中津川リレーマラソン ☆第8回 4時間耐久リレー マラソン in フォレストヒルズ	
6/2	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆豊川リレーマラソン 2019	

・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。

## ☆申告タイム制記録会 11.32km or 5.66km (2019.4.14)

順位	氏名	差	申告タイム	結果	距離	km ペース(参考)
1	栴	-0:19	0:45:00	0:44:41	11.32km	3'57"/km
2	小山	-0:33	0:33:00	0:32:27	5.66km	5'44"/km
3	松本	-0:50	0:33:58	0:33:08	5.66km	5'51"/km
4	阿部	0:55	0:34:10	0:35:05	5.66km	6'02"/km
5	相宮	0:57	0:31:00	0:31:57	5.66km	5'39"/km
6	小川	1:35	0:40:00	0:41:35	11.32km	3'40"/km
7	藤本	4:33	0:55:00	0:59:33	5.66km	10'31"/km
8	石川		1:15:00	DNF	11.32km	