

# 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
- ・6月の例会メニュー
- ・☆5月19日はマラニックでした！
- ・☆マラニック写真

## ☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下(6月～9月)

## ☆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。

## ☆6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
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	☆第39回 南木曾町・妻籠健康マラソン	◎第39回 千歳 JAL 国際マラソン
6/9	ビルドアップ走 (最大)20km	☆第8回 飛騨高山ウルトラマラソン	
6/16	申告制タイムトライアル 5kmもしくは10km	☆第19回 大高緑地サマーモーニングラン 2019	
6/23	野外走 大江川緑地コース(往復 10.5km+α)	☆第6回 奥飛騨トレイルラン 2019	
6/30	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		◎第34回 サロマ湖 100km ウルトラマラソン
7/7	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		◎2019 函館マラソン

※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。

## ☆5月19日はマラニックでした！

5月19日(日)、約30名の参加でマラニックが実施されました。  
大府・安城・岡崎・・・、それぞれの出発地点からゴールの蒲郡、ホテル明山荘を目指します。  
道中、何度か給水を取り、会話や景色を楽しみながら走りました。  
完走後は露天風呂からの宴会。みなさんのトークコーナーも楽しかったです。  
係りの皆様のおかげで、事故なく終えることができました。ありがとうございました！

☆マラニック写真

