

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

・7月の例会メニュー

☆申告タイム制記録会結果 (10km or 5km)

☆市民スポーツ祭について

☆おまけ

☆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)

☆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。

☆7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
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
7/14	インターバル 1000m×5本		
7/21	タイム計測走 5kmもしくは10km	☆第20回 大高緑地 サマーモーニングラン 2019	
7/28	野外走 東山 1万歩コース(往復 10.5 km+α)		
8/4	距離走(最大)20km 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。
- ・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結果 (10km or 5km)

日時:2019年6月16日

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	尾上	0:39:00	0:39:35	-0:35
2	平野	0:44:00	0:45:37	-1:37
3	田中	0:58:00	0:54:39	3:21
4	小川	0:38:00	0:52:30	-14:30

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	松井	0:20:00	0:20:04	-0:04
2	稲垣	0:30:00	0:29:32	0:28
3	小山	0:30:00	0:28:44	1:16
4	伊熊	0:30:00	0:28:36	1:24

☆市民スポーツ祭について

8月17日(土)、市民スポーツ祭があります。小川さんがとりまとめをしてくれていますので7月7日(日)の例会までに参加の意思を伝えてください。

- 日時:8月17日(土) 時間は未定
- 場所:瑞穂運動場 本陸
- 種目:2000m
- 参加費:無料
- 参加資格:名古屋市内在住または在勤

詳しくは下記 URL をご覧ください。

<http://www.nagoya-taikyo.or.jp/festival/>

☆おまけ

6月16日(日)、初めて皇居ランをしました。4時40分にホテルを出発し、クルクルっと3周。だいたいキロ5ペース。雨上がり、ヒンヤリして気持ちいい。意外とアップダウンがあったけど景色が良く、楽しく走れました。(栞)

