2019 年 8 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
・8 月の例会メニュー
〇年間行事　ミニ駅伝のご案内
☆タイムトライアル結果　（10km or 5km）
☆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（夏季期間中）

☆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。

☆　8 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
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		
8/11	ビルドアップ走 （最大）20 km		
8/18	申告タイム 5km　もしくは　10km	☆8/17(土) 市民スポーツ祭	
8/25	野外走 東山　1 万歩コース（往復 10.5 km＋α）		◎8/24(土)　第 33 回 五島列島夕焼けマラソン ◎北海道マラソン 2019
9/1	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。

〇年間行事　ミニ駅伝のご案内

リーダー　　：小川、平野
担当　　：柴田、大井、小山、高須夫妻、熊崎、尾上、青木、横山、日面、成田、須山、植原
日程　　：9 月 8 日
予備日：9 月 15 日

本年も恒例のミニ駅伝を行います。
1 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。
コースなどは決定次第、メーリングリストや掲示板、ホームページにてご案内します。
係としての参加が可能な方は、小川、または平野までご連絡ください。
また、すでに他の行事の係を済ませた方は、ご連絡ください。以上、よろしくお願いします。

☆タイムトライアル結果 （10km or 5km）

日時:2019 年 7 月 21 日

氏名	距離	目標	結果	(参考)0-5km	(参考)5-10km
尾上	10km	0:38:30	0:40:50	0:20:12	0:20:38
日面	10km	0:50:00	0:42:22	0:21:16	0:21:06
小林(カズ)	10km	0:45:00	0:42:55	0:21:22	0:21:33
小林(丈)	10km	0:44:00	0:43:00	0:21:26	0:21:34
中神	10km	0:48:00	0:46:59	0:23:40	0:23:19
平野	10km	0:48:00	0:48:25	0:23:40	0:24:45
樋口	10km	0:50:00	0:51:04	0:25:38	0:25:26
田中	10km	0:55:00	0:55:50	0:27:30	0:28:20
大井	10km	0:58:00	0:56:19	0:27:25	0:28:54
甘粕	10km	1:05:00	1:03:43	0:31:27	0:32:16

氏名	距離	目標	結果
横山	5km	0:27:00	0:27:18
相宮	5km	0:29:59	0:27:25
鈴木	5km	0:27:00	0:31:26
中野	5km	0:27:00	0:32:21
伊熊	5km	0:40:00	DNF
宮園	5km	0:40:00	DNF

☆定例総会について

担当:平野

日時　10 月 13 日(日) 10:00～12:00

場所　八事東コミュニティーセンター(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 42 期定期総会を行います。
詳細はメーリングリスト等で展開いたします。
現在のところ、西濃駅伝の後継行事や
メーリングリストの変更などについて話し合われる予定です。

☆おまけ

7/5(土)荒川沿いを 12km ほど jog しました。
道幅が広く、景色もいいので気持ちよく走れました。堤防の上段・中段・下段と 3 つのコースがあり、上段と下段を走りました。中段は一部オールウェザーのコースになっていましたが、傾斜がきつく走りにくかったので止めました。

写真は毎年 3 月に開催される『板橋 City マラソン』のスタート付近です。