

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

・9月の例会メニュー

☆タイムトライアル結果 (10km or 5km)

○年間行事 ミニ駅伝のご案内

☆東濃駅伝予選会について

☆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。

☆ 9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
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		
9/8	ミニ駅伝	◎第7回 白山白川郷ウルトラマラソン	☆第5回 南信州まつかわハーフマラソン
9/15	タイム計測走 5kmもしくは10km ミニ駅伝予備日	◎第1回 庄内緑地 Long Distance	☆第34回 田沢湖マラソン
9/22	野外走 東山 1万歩コース(往復 10.5 km + α)		
9/29	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		☆第7回 信州駒ヶ根ハーフマラソン

10月からは集合時間が、7:00になります。お間違えの無いようご注意ください。

10/6	東濃駅伝選考会(男子8km 女子5km)		
10/13	東濃駅伝選考会(男子8km 女子5km) ※例会終了後、定期総会※		

※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。

☆タイムトライアル結果 (10km or 5km)

日時:2018年8月18日

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	松本	0:30:00	0:30:10	-0:10
2	田中	0:30:00	0:29:44	0:16
3	熊崎	0:22:30	0:20:52	1:38
4	甘粕	0:32:00	0:29:50	2:10
5	相宮	0:30:00	0:32:57	-2:57

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	須山	0:40:00	0:39:56	0:04
2	中神	0:47:10	0:46:50	0:20
2	平野	0:53:00	0:52:40	0:20
4	尾上	0:41:00	0:40:36	0:24
5	椛	0:42:00	0:41:24	0:36
6	小川	0:36:00	0:36:50	-0:50
7	中野	0:46:00	0:43:20	2:40

○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、よろしく申し上げます。

☆東濃駅伝予選会について

日時:10月6日(日)、10月13日(日) 7時

場所:例会場

2回のタイムトライアル8km(女子は5km)の記録にて今年の東濃駅伝(11/17)の選手を選考します。

選手として参加希望者は必ず最低1回はトライアルに参加して記録を残して下さい。

2回参加した方は良い記録の方を選考タイムとします。

☆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。

1 年の行動予定等を会員全員にて討議決定します。

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。

※飲み物(ペットボトル)のみ出します。経費節約のため軽食はお出しません、あらかじめご了承ください。

☆おまけ



8/12 スーパー林道天竜線①



8/12 スーパー林道天竜線②

8/12 母方親族と会ったついでに静岡県水窪町・スーパー林道天竜線を
8/16 妻の実家へ行ったついでに阪神甲子園球場を
走ってきました。

林道は標高約 1000m。涼しくて日陰が多く、25km 気持ちよく走れました。
甲子園球場は高校野球 3 回戦の日で、7:00 頃でしたが入場待ちの人が
たくさんいました。12km 走りました。

8 月号の荒川は勉強会のついで、7 月号の皇居はコンサートのついで。
どこかへ行ったら、ついでに走るようにしています。(栞)



8/16 甲子園球場