

2020 年 4 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
- ・4 月の例会メニュー

☆タイムトライアル(2019/3/15) 11.32km、5.66km、ウィメンズオンラインマラソンの結果
☆マラニックご案内

☆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)

☆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。

☆ 4 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
4/5	距離走(最大)30km 走 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー	☆第 36 回日本平桜マラソン ☆第 37 回三好池マラソン ☆第 6 回奥三河パワートレイル	
4/12	申告制タイムトライアル 5km もしくは 10km		◎第 15 回掛川・新茶マラソン ◎かすみがうらマラソン兼 国際盲人マラソン 2020
4/19	ビルドアップ走 (最大)20 km	☆第 19 回恵那峡ハーフマラソン	◎第 22 回長野マラソン ◎加賀温泉郷マラソン 2020 ◎第 30 回 チャレンジ 富士五湖ウルトラマラソン
4/26	野外走 東山 1 万歩コース(往復 10.5 km + α)	☆庄内緑地 Long Distance	
5/3	距離走(最大)25km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) B フリー		

※庄内緑地 Long Distance 以外の大会は、すべて中止が決定しています。

お知らせ

- ・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。

・6 月～9 月の例会集合時間は 6:30 です。

☆タイムトライアル(2020/3/15) 11.32km、5.66km、ウィメンズオンラインマラソン

氏名	距離	目標	結果	差
小川	11.32km	0:48:00	0:44:53	-3:07
木下	11.32km	0:45:00	0:45:34	0:34
平野	11.32km	0:51:00	0:50:26	-0:34
尾上	11.32km(8.49km)	0:46:00	0:35:24	-10:36
香山	5.66km	0:24:00	0:24:44	0:44
時岡	5.66km	0:30:00	0:31:38	1:38
中神	5.66km	0:27:00	0:31:54	4:54
甘粕	5.66km	0:30:00	0:33:36	3:36
三森	ウィメンズオンラインマラソン		完走	
阿部	ウィメンズオンラインマラソン		完走	
松山	ウィメンズオンラインマラソン		完走	
相宮	ウィメンズオンラインマラソン		完走	
小山	ウィメンズオンラインマラソン		完走	

☆マラニックご案内

リーダー:平野・尾上・井上

係 :岡本(勝)、小林(丈)、日面、河村、志村、坪井、田中(徹)、山、森

*日 時: 6月14日(日)

*コース: 只今検討中です。決定後、例会、MLにてご連絡致します。
詳細は 5 月号に掲載します。