

走友

2022年12月号

編集・発行/天白川走友会編集委員

【重要】新メーリングリスト運用について

メールが届いていない方は、2ページ目を参照ください。

～目次～

☆集合時間・場所のお知らせ

☆12月の例会メニュー

☆新メーリングリスト運用について

☆さよならラン4時間走について

☆新年走り初めについて

☆メ～テレ駅伝について

☆東濃駅伝結果

☆天白川マラソン結果

☆水曜練習12月メニュー

※有志による自主練習会

☆大会申し込み情報

☆集合時間・場所のお知らせ

7:00:菅田橋（赤い橋）の下流200mあたり

・給水は各自が必ず用意してきてください。

（参考）6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆12月の例会メニュー

月日	例会練習メニュー	練習目的
12月4日	距離走（最大）30km A4:00～6:00/k(ペースは参加者内で)Bフリー	距離は自由です。目標を定めてしっかり走り切ろう！
12月11日	タイム計測走 5kmもしくは10km	現時点の自分の力試し！
12月18日	さよならラン 4時間走	エイドも充実してます。4時間使って今年最後の例会を楽しもう！
12月25日	例会休み	
1月1日	走り初め	一年の計は元旦にあり。申告タイムで今年の運を占おう！
1月8日	距離走（最大）30km A4:00～6:00/k(ペースは参加者内で)Bフリー	2月、3月の本命マラソンに向けてスピード持久力の養成

【重要】新メーリングリスト運用について

「ALL SERVERメーリングリスト」が運用不能につき、7/23より新メーリングリストを運用しています。メールが届いていない方は以下の順番でご確認をお願いします。

- ①迷惑メールフォルダを確認ください。
- ②迷惑メール設定で、受信許可リストに、memberstempaku@googlegroups.comを加えてください。
- ③なりすましメール設定で、救済リストに、memberstempaku@googlegroups.comを加えてください。

*②、③の設定名やリスト名は、使用される携帯会社やメールアプリによって少しずつ名称が異なります。詳しくは各社HPをご確認ください。

例えばドコモ携帯の場合、

②は「受信リスト/拒否リスト設定」に設定に関する情報があります。

③は「携帯・PHS/パソコンなどのメール設定」に、なりすましメールの受信設定に関する情報が記載されています。

④上記の設定でも受信できない場合は、Gmail, Yahooメール等の取得をご検討ください。

不明点あれば、mail@tempaku-rc.comまで連絡ください。

☆さよならラン4時間走について

開催日：12月18日（日）

幹事：尾上、三森

係：松田 久保 青木 小林（昌）時岡 横山

長谷川（富）長谷川（真）リケン・ユディット

持ち物：コップ、お椀、お箸、お湯を入れた水筒、レジャーシート（大きめ希望）

※温かいものを入れることが出来る、お椀、コップをご持参下さい。

※ゴミ削減の為、紙コップ、紙皿はご用意しません。

ご協力、ご理解の程、宜しくお願いします。

会員以外のゲストの方の参加も大歓迎です。（エイド代500円頂きます。）

差し入れも大歓迎です。

◎係の方へ

当日、6時45分に例会集合場所近くの保育園前階段へ集合下さい。

荷物運び及び設営、準備のお手伝いをお願い致します。

◎約4時間、コロナ感染防止対策に配慮して食べて、飲んで、楽しく走り納めして下さい。

☆新年走り初め会について

担当リーダー: 椛・三森

担当者: 伊熊 中村 鏡味 松山 小山 藤本 鈴木 (久)

成田 松本 (省) 田中 (徹) 板谷

日時: 2023年1月1日 (日) 6時50分集合

場所: 天白川河川敷例会場

メニュー: 申告タイム 5.66km、2.83km (菅田橋一平子橋間を2周か1周)

1年の無事を祈り新年走り初め会を行います。

申告タイムの順位に応じた記念品をご用意致します。

※公平を期すため、1周の人のタイム誤差は2倍にして順位を決定します。

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2023について

担当リーダー: 尾上 香山 田中 (慶)

担当者: 前川 松木 阿部 木下 柴田 (透) 川邊 大橋

冬の参加大会として定着しつつある「リビング×メ〜テレマラソンパラダイス」。昨年度は駅伝としては開催されず大変残念な思いをしました。今年は無事の開催を願い、参加致します。本大会では、会員の誰もが参加でき、各自の力を発揮し楽しむ場としたいと思います。当日のスケジュール等、詳細は後日ご案内致します。

大会名: リビング×メ〜テレマラソンパラダイス2023

日にち: 2023年2月12日(日) 受付: 8:30~13:00、スタート: 13:30

会場: 愛・地球博記念公園(モリコロパーク/愛知県長久手市)

種目: 20km駅伝(約5km×4人で1チーム) 男女構成は自由です。

表彰式: 密集回避のため行われません

参加料: 会で負担します。(15000円/チーム)

* 出走希望申込: 1月8日 (日) 締め切り 例会でも受け付けます

* チーム編成は行事幹事が調整、決定しますが、編成のご希望があれば、別途、その旨、申し出てください。

例: オール女子チーム、副賞(フルーツサンド (予定)) をゲットしたい

☆東濃駅伝結果(2022.11.20)

一般A		第1区	第2区	第3区	第4区
順位	55.8km	中津川	坂本	恵那	武並
	&:線上出発	7.7km ↓ 坂本	6.3km ↓ 恵那	9.4km ↓ 武並	4.8km ↓ 釜戸
24	No=16	須山 大地	木下 慶介	小川 博史	小林 一彦
	天白川走友会	27'31<25>	22'26<21>	32'49<20>	18'13<24>
	3:31'52	27'31[25]	49'57[24]	1:22'46[24]	1:40'59[24]

第5区	第6区	第7区	第8区
釜戸	瑞浪	土岐津小学校	核融合研究所
6.9km ↓ 瑞浪	9.3km ↓ 土岐津小学校	5.7km ↓ 核融合研究所	5.7km ↓ 多治見
日面 彰一	&尾上 稔	&花 宏一	&松田 太源
25'08<23>	35'33<25>	27'12<19>	23'00<21>
2:06'07[24]	2:41'40[24]	3:08'52[23]	3:31'52[24]



☆天白川マラソン(2022.10.30)

ハーフ

	氏名	種目	5km	10km	15km	20km	Finsh	順位
3	小川博史	SPLIT	18:57	0:37:37	0:56:14	1:14:54	1:18:50	1
		LAP	18:57	18:40	18:37	18:40	03:56	
2	小田恵梨	SPLIT	19:12	0:38:12	0:57:52	1:18:06	1:22:31	2
		LAP	19:12	19:00	19:40	20:14	04:25	
1	鏡味佐代子	SPLIT	21:39	0:43:41	1:05:41	1:27:16	1:32:00	3
		LAP	21:39	22:02	22:00	21:35	04:44	

10km

	氏名	SP/LP	5km	10km	順位
7	尾上稔	SPLIT	19:42	0:39:50	1
		LAP	19:42	20:08	
8	久保光法	SPLIT	20:05	0:40:22	2
		LAP	20:05	20:17	
2	前川敦	SPLIT	23:41	0:46:56	3
		LAP	23:41	23:15	
9	長谷川真由美	SPLIT	24:26	0:48:24	4
		LAP	24:26	23:58	
1	松山よし子	SPLIT	26:42	0:53:06	5
		LAP	26:42	26:24	
5	阿部恵美子	SPLIT	28:58	0:58:17	6
		LAP	28:58	29:19	
4	山崎聖	SPLIT	23:43	DNF	
		LAP	23:43	#VALUE!	
3	大橋徹也	SPLIT	27:23	DNF	
		LAP	27:23	#VALUE!	
6	長谷川友子	SPLIT	28:20	DNF	
		LAP	28:20	#VALUE!	

5km

	氏名	種目	5km	順位
1	リケン・ユディッド	5km	27:55	1

☆水曜練習12月メニュー ※有志による自主練習会

毎週水曜午後7時～（於:川名公園）

今月のコンセプト(標語?)	
★マラソンに向けて距離とペースを意識。	
★距離走は例会で、追込み系は水練で。セットでやれば走力UP!	
★今月は川名公園にて行います。(変更等は天白グループライン参照)	

日時	グループ	メニュー	記事
4日		30km走	(参考:例会)
7日	A	①1500m×3本R(つなぎ500m)+rest+②1000mT	久しぶりに尼練やりましょう、尼練!
	B	1500m×3本R(つなぎ500m)	久しぶりに尼練やりましょう、尼練!
11日		10kmT.T	(参考:例会)
14日	A	①8000mP+rest+②200mF×3本(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
	B	①6000mP+rest+②200mF×2本(つなぎ200m)	基本のペース走。ラスト2000mフリー。
18日		さよならラン(4時間走)	(参考:例会)
21日	A	①(600m+つなぎ200m+200m)×3set(set間つなぎ600m)+rest+②1000mT	ロング走ばかりじゃなく、KGメニューで腰高フォームを意識。
	B	600m+つなぎ200m+200m)×3set(set間つなぎ600m)	ロング走ばかりじゃなく、KGメニューで腰高フォームを意識。
25日		例会休み/merry Christmas!	
28日	A	12000mB	2000ごとにup (設定1000m/5:00-4:45-4:30-4:15-4:00-フリー)
	B	8000mB	2000ごとにup (設定1000m/5:30-5:15-5:00-フリー)※皆で話し合っ て!
(1月)1日		走り初め	(参考:例会)

※記号説明

T:トライアル R:レペティション I:インターバル F:流し(ウィンドスプリント) P:ペース走 B:ビルドアップ走。

※特に注釈ない限り、restは7～8分。

※Aグループは自称速い人、Bグループは自称ゆっくりな人。(各自の判断にお任せ♪)

☆大会申し込み情報

板橋Cityマラソン 2023.3.19(日)開催 定員10000人、11550円

～12月9日(金)先着順

長野マラソン 2023.4.23(日)開催 定員10000人、14300円

12月3日(土)10:00～12月18日(日)先着順

黒部名水マラソン 2023.5.28(日)開催 定員6000人、10000円

12月1日(木)12:00～2月28日(火)先着順

各自で最新情報を確認ください。