



主催
 新日本スポーツ連盟
 月例湘南マラソン運営委員会
<http://syonan-run.jimdofree.com/>
 毎月第一日曜日開催
 郵便振替00250-9-89070

連絡先 新日本スポーツ連盟湘南地区連盟 〒251-0015 藤沢市川名1丁目3-15
 緊急連絡先: 橘 俊也 070-3163-8401 (平日)新日本スポーツ連盟神奈川県連盟: 045-534-5553

1 km~10km を走れます!
 525回(3月6日)の
種目とスタート時間

RACE	START TIME
ファミリー(1km)	8:30
1 km	8:45
3 km	8:55
5 km	9:20
10 km	10:00

(スタート前のWBGTが25度以上の場合は10kmを5kmに変更、31度以上で中止)
 種目やスタート時間は変更または中止になることがあります

★一斉スタートではなく、一人ずつ間隔をあけてスタートし、ネットタイム集計をして発表します。参加者数が少なくなったので、複数種目への出場もOKです。
 スタート時間は次の通りです。

連続賞ランナー紹介



20回連続
 26689
 齊藤正宏さん



10回連続
 26912
 藤城淳一さん



10回連続
 26928
 藤原隆雄さん

月例湘南マラソンの
 インスタグラムを始めました
 https:
www.instagram.com/getsurei_shonan



2月の陽光を背に元気にスタート

参加条件

新型コロナへの対応をしながらの開催となるため、参加条件が厳しくなります。

- ① 体調不良の場合、近くに感染が疑われる方がいる場合、過去14日以内に海外渡航または海外在住者との濃厚接触がある場合は、参加しないこと。
- ② 当日の検温で、37.5度以上の発熱を伴う風邪の症状がある場合は参加できません。発熱がない場合でも、息苦しさ、強いだるさなどの症状のいずれかがある場合は参加できません。
- ③ 参加者はマスク等着用のこと。ただし、ランニング中は通行人等と2m以内に接近しない限り、取り外しても良いものとする。3歳未満はマスク不要。
- ④ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- ⑤ おおきな声で会話、応援等をしないこと。レース後は密集せずにすぐに撤収してください。
- ⑥ イベント終了後、2週間以内に新型コロナを発症した場合は、速やかに報告すること。

今月の表彰

*旧月例湘南マラソンで各賞を受賞済みのランナーは対象外とします

連続10回賞(3名)

26900	織戸 毅	26975	波多野 洋行
26980	松尾 三矢		

連続20回賞(1名)

2625	山口 晃		
------	------	--	--

連続30回賞(1名)

25660	守屋 浩然		
-------	-------	--	--

連続50回賞(1名)

24903	稲垣 京子		
-------	-------	--	--

【連続賞】

① 連続10回賞 *ゼッケン入りランニングシャツ

- ・すでにお持ちの方は対象外です。
- ・ランニングシャツの作成には2ヶ月かかります。

② 連続20回、30回、50回、75回、100回以降50回ごと。

* 記念タオル

- ・すでに各賞を受賞済みの方は対象外です。

【通算賞】

① 通算20回賞 *ゼッケン入りランニングシャツ

- ・連続で10回参加ができなかった人の救済措置です。
- ・ランニングシャツを持っていない人が対象です。

② 通算80回賞 * 記念タオル

- ①・②とも自己申告制となっています。

* 連続賞と通算賞は重複しません。

次回は4月3日

実施予定

524回総合(19km)上位10位

524回に実施した1kmから10kmを合計すると19kmになります。4種目に出場したランナーの総合タイム(上位10名)を掲載します。

順位	No.	氏名	タイム
1	7467	露木 慎太	1:09:45
2	23119	坂田 浩慈	1:11:45
3	26985	勢力 誉久	1:13:52
4	10433	勢多 章敏	1:14:42
5	21037	高橋 真人	1:17:03
6	27027	藤田 祐樹	1:17:18
7	25923	溝口 靖	1:18:51
8	14440	加瀬沢好美	1:20:25
9	7640	加瀬 良一	1:21:22
10	9173	大森 克実	1:21:52

第524回参加者数

受付数	322名
ファミリー (1km)	39名
1km	161名
3km	163名
5km	163名
10km	146名
延べ完走者数	672名

総合(19km) 71名

ランナーズインタビュー

早瀬 徹さん
(13618 52歳)

赤塚 法明さん
(26397 41歳)

稲垣 京子さん
(24903 58歳)

3人は仕事仲間のランナーです。メンバーはほかにいるそうで、練習の本拠地は藤沢のここ！名前は「勝手にマラソンチーム」。早瀬さんは通算145回でリーダー、稲垣さんが59回、赤塚さんは25



左から稲垣さん、早瀬さん、赤塚さん

回と、3人とも月例の「常連さん」です。月例湘南のこのコースは3

人のお気に入り(インタビューの私も!)で、行きは富士山、帰りは江の島を見ながらのランということ、これがあから月例に来ているよなものであるのか。このロケーションは疲れていてもホッとするそうです。そして、リーダーについていくとペースは速いけど頑張れる、と。リーダーはフルマラソンを68回も走っているそうです。1月の10マイル(16km)レースが中止になったので、

チームはここで練習したそうです。「仲間がいるから自分の限界を超えられる」ということが3人の共同見解でした。月例マラソンはデータをだしてくれる、しかもホームペーjですぐ見られるのも励みになるしありがたいし、楽しみでもあるとのこと。「準備してくれるスタッフに感謝です！」と3人が口をそろえて笑顔で言ってくれました。スタッフの一人として、私からは「ランナーの笑顔と汗と元気に感謝」です。