



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！

531回(9月4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度以上で中止します

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つたので、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



24828
20回連続

本村三枝子さん

月例湘南マラソン参加者及び関係者の皆様

月例湘南マラソンは、2019年6月の第501回大会から新たな体制となり、おかげさまで丸3年を迎えることができました。一方コロナ禍の影響で大会の中止や参加者数の伸び悩みもあり厳しい財政状況が続いています。事務局も様々な面から財政の見直しを行い経費削減に努めておりますが好転するには至っておらず、事務局を維持することも難しい状況になりつつあります。

そこで「月例湘南マラソン存続支援募金」を呼びかけさせていただくことになりました。昨今の物価高等で生活が大変厳しいなか、誠に恐縮ではありますが趣旨をご理解いただきご協力くださいますようお願い申し上げます。(月例湘南マラソン運営委員会)

* 8月の月例マラソンでは4,706円のご協力をいただきました。ありがとうございました。

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(5名)ゼッケン入りランニングシャツ

27042	瀧澤 健史	27043	井上 彰
27045	根方 璃杏	27046	根方 深雪
27054	小林 秀明		

連続20回賞(6名)月例湘南記念タオル

8010	平野 招徳	25819	鈴木 昭弘
26614	松岡 亮	26879	富田 純二
26882	杉浦 徹	26891	萩原健一郎

連続150回賞(1名)湘南マラソン記念タオル

25851	綱嶋 理江
-------	-------

第530回参加者数

受付数	279名
ファミリー(1km)	38名
1km	166名
3km	159名
3km	114名
3km(3回目)	89名
延べ完走者数	566名

総合(10^{km}) 53名

530回総合(10km)上位10位

530回(8月7日)に実施した1kmから3km(3^{km}を3回実施)を合計すると10kmになります。4部門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	順位	No.	氏名	タイム
1	19277	影山 泰人	37:53	6	26665	東平 和城	42:55
2	25923	溝口 靖	39:23	7	27239	森 友幸	43:14
3	23119	坂田 浩慈	39:32	8	27230	田中 一成	45:12
4	27247	川名 潤	41:01	9	20232	菅原 勇司	45:12
5	26991	中津 志保	42:07	10	24105	尾藤 秀明	45:16

次回は **10月2日**

ランナーズインタビュー

広瀬 直紀さん
(No. 14535)

山口 誘二さん
(No. 18955)

鈴木 昭弘さん
(No. 25819)

楽しそうに3人でお喋りしていたので思わず吸い寄せられてインタビュー。聞いてみたら月に1回、「今日も元気があったねー」と、ここで会うだけのお仲間でした。
砂のあるコースについてお聞きしました。
月例で砂浜を走るのを最近

やってないけど、あれと比べれば整備してくれているので「最高」と、広渡さん。



「砂なんか全然気にならない」、と鈴木さん。

「富士山は見えるは、江の島は見えるは、海は見えるは」で、タイムというより健康のためにゆっくり走っているの、このコースを楽しんでいる、と山口さん。

暑さ対策は?

「水をよく飲んでる。氷を入れた水筒を用意してよく飲んでるから氷が足りなくなる」と広渡さん。「人のいないところではマスクを外し、密集するところだけつけている」と鈴木さん。「水分をとるこ

と」と山口さん。
レース予定は?

3人とも「月例マラソン1本だけ!」そして、5kmがメインだとのこと。無理をせず楽しく走ることが大事、ということも3人一致していました。

素敵なランナー仲間がいる月例マラソンにこれからも楽しく参加して行ってほしいです。(長塚)