参加者のひろば

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

1km～10km を走れます！

５３４回（12月11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	9:00
5 km	9:20
10 km	10:00

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。
１０００円(初参加１５００円)で、複数種目へのチャレンジもＯＫです。

連続賞 ランナー紹介

連続10回
２７０７８　野口光弘さん

連続75回
２１７８３　中川憲章さん

10回連続
２７０４５　根方璃杏さん
２７０４６　根方深雪さん

連続10回
２７０６６　大畑　久さん

月例湘南マラソンのインスタグラム
https:
www.instagram.com/getsurei_shonan

ボランティアスタッフ募集

月例湘南マラソンでは、随時、ボランティアスタッフを募集しています。
ご興味ある方、ご不明の点がある方は、お気軽にお近くのスタッフまでおたずねください。
メール、インスタグラムからも受け付けます。(交通費・軽食支給)

砂かき隊募集中!!

月例マラソンの前日、有志メンバーによりコース上の砂かきを行っています。詳しくは、月例湘南HP、インスタ、FBにて

1月も事情により第2日曜日 1月8日開催です

ランナーズインタビュー

藤田 憲一さん（No.２５３０１）
大山 光男さん（No.２０３３６）
吉見 博文さん（No.８３０１）

大山さんは３年ぶりに１kmと３kmを走り、「やはり普段走ってないとだめですね」と、実感こもった一言。

藤田さんも１kmと３kmで、「いつもスロージョギングをやっているが、久しぶりのアクチュアルマラソンを走って楽しかった」とのこと。スローじゃなくて本気で走っちゃったということでしょうか…。

吉見さんは「今日は足を痛めて走れなかった」とのこと。１月の大和駅伝で走るつもりで練習していたら、足を痛めてしまったそうです。５・８キロ区間を走る予定だったとのことですが、「ちょっと無理かな」と残念そう。

湘南月例のコースについてお聞きしました。

「砂をはいてくれて良くなった」と大山さん。「大好きですね。富士山が見えるし、寒くなると、てっぺんに雪をかぶった更にきれいな富士山が見られるので楽しみにしてます」と藤田さん。「景色も空気もいい所だし、都会を離れてくると気持ちが晴れますね」と吉見さん。

普段の練習は？

大山さんは近くのさかい川沿いで。藤田さんはめくじり川（海老名・座間）沿いを８kmぐらい。吉見さんはさかい川から町田まで行って戻り、あちこち走って15ｋｍぐらいだそうです。

今後の大会予定は、３人とも当面なし。「コロナ」が完全に治まって平静に戻ったら、またチャレンジしたい。もうここだけでいいという声も…。

各種大会は始まっていますが、好きなコースで気持ちよく走り、仲間とお喋りするという楽しいこの月例のひと時はとっても貴重だなあと私も改めて思いました。

（長塚）

今月の表彰

連続１０回賞（５名）ゼッケン入りランニングシャツ

27132	西江　明日	27133	西江杏香里
27137	原田　顕彰	27138	山本　あや
27139	服部　幸代		

連続２０回賞（２名）　月例湘南記念マラソンタオル

26954	中川　直美	26964	羽田野直子

連続３０回賞（２名）　参加１回無料券

25868	劒持　澄成	26689	齊藤　正宏

連続７５回賞（１名）ゼッケン入りランニングシャツ

25009	佐藤　源一

走りやすい！　ありがたい！
砂かきボランティア

10月に発足いたしました【月例湘南マラソン砂かき隊ボランティア】により、11月例会前日、総勢12名で砂かきを行っていただきました。

今回はスタートゴールからトンネル通路を中心に行いました。

ランナーからは「とても走りやすくなり、トンネル内も快適でした」など、数々のコメントをいただきました！

来月以降も継続しますので、引き続き砂かき隊を大募集します！皆さまのご参加、お待ちしております!!

次回は　１月８日

第５３３回参加者数

受付数	367名
ファミリー（1km）	53名
1km	179名
3km	195名
5km	192名
10km	134名
延べ完走者数	753名
総合(19ｷﾛ)	72名

５３３回総合(19ｋｍ)上位10位

順位	No.	氏名	タイム	順位	No.	氏名	タイム
1	27368	内田　浩章	1:10:41	6	18148	中丸　義之	1:16:40
2	26985	勢力　誉久	1:11:27	7	18141	中丸　隆之	1:17:36
3	23119	坂田　浩慈	1:14:46	8	26250	小澤　直哉	1:18:06
4	18891	高橋　豊	1:15:16	9	27369	堀　尚樹	1:18:50
5	25923	溝口　靖	1:16:11	10	27221	永田　将英	1:19:34

月例マラソン支援募金

11月は２０，０３８円集まりました。
ご協力ありがとうございました。