



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:橋 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

スタート前のWBGTが25度以上の場合は10kmを5kmに変更、31度以上の場合は中止とします

541回(7月2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	9:30
10 km	10:10

★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。スタート時間は左記の通りです。

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

連続賞ランナー紹介



連続20回
 27037
 平山好富美さん



連続350回
 5053
 秋庭 督さん



連続20回
 11009
 前原 篤さん



連続10回
 27278
 孫 北吉さん

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)

次回は**8月6日** (予)

月例マラソン支援募金
 6月は19,957円が集まりました。
 ご協力ありがとうございました。

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、インスタグラム、フェイスブックにて

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

26757	笠浪 有真	27274	曾禰 修一
27315	堀田 学	27319	富川 達也
27324	依田 直美		

連続20回賞(3名) 月例湘南記念タオル

10444	野上 浩造	27042	瀧澤 健史
27054	小林 秀明		

連続30回賞(2名) 参加1回無料券

26882	杉浦 徹	26891	萩原健一郎
-------	------	-------	-------

連続150回賞(1名) 参加6回無料券

9799	加納 敏雄		
------	-------	--	--

次回は**8月6日**
(予)

北アフリカから来日して21年(日本にはまわり?!)、ランニングにはまっちゃったなら、もう「月例通い」するしかないですね。お待ちしてます!

ランナーズインタビュー



BenRejeb Mohsen(ベン・レジェブ・モーセン)さん
(No.27648)

母国はチュニジア。2002年留学で来日。卒業後、日本の会社に就職したそうで、日本語はばっちり。お連れ合いとは3年

前結婚。日本は大好きで、ずっと大阪にいたけれど、結婚して東京へ(ちなみに可愛いお子さんのアダムちゃんは1才)。2020年から走ることに始まり、最初は一人で公園を走っていたけれど、今年からインターネットを検索して走りやすい大会に参加し始めて、①お台場 ②荒川 ③今回で3回目とのこと。10キロを走り、砂は「面白い」と思ったそうです。ほかのコースと違い結構チャレンジできてよかったですし、故郷も海が近かったため海を見ながら走るのは楽しかった、と。ずっとやりたくなかった、と嬉しい一言も添えてくれました。練習はいつも夜、光が丘公園(練馬区)で走っているので昼間走るのは結構暑かったとのこと。

第540回参加者数

受付数	424名
ファミリー(1km)	64名
1km	209名
3km	220名
5km	190名
10km	136名
延べ完走者数	819名

総合(19%) 71名



高橋 洋美さん
(No.25211)

舟竹 以久代さん
(No.14718)

二人は同じ会社のランニング仲間?と言っても会社で一緒に練習しているわけではなく、高橋さんは千葉の市川から、舟竹さんは東京の荻窪から鶴沼まで来ているそうです。遠くから通っているわけをお聞きすると、もう一人の同僚の方がこの近くにお住まいのラ

ンニング仲間とのこと。

「ロケーションがいいのと、アットホームな大会ですごく楽しい」と高橋さん。「この大会が大好きです。ロケーションと皆さんの運営が素晴らしい」と舟竹さん。

10キロを走った感想は、「気温も高くてきつかったけど、最後追い込み頑張りました」と舟竹さん。「暑かったけど、風がさわやかで気持ちよかったです」と高橋さん。月例湘南つきものの「砂」については、往路で学び帰路に生かして走ったそうです。

「土曜日の砂かきボランティアには参加できなくて申し訳ない、楽しく走らせてもらってありがたいです」と、嬉しい言葉をいただきました。

今回インタビューできなかったお仲間もちろん一緒に、これからも会社の仲間と楽しく月例に参加していただきたいね。(長塚)

540回総合(19km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	17680	久保 和寛	1:17:39
2	25923	溝口 靖	1:22:16
3	27080	森 勇次	1:22:21
4	27624	渥美 謙一	1:23:00
5	27060	金子 裕治	1:23:38
6	21061	野崎 靖広	1:23:44
7	27395	増田 裕史	1:24:18
8	18148	中丸 義之	1:24:55
9	27265	高田 洋平	1:25:19
10	18141	中丸 隆之	1:25:30