



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

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

542回(8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	9:00
5 km	9:30
10 km	10:10

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。
スタート時間は左記の通りです。

連続賞 ランナー紹介



連続10回
27237
えんどろひんさん

次回は**9月3日** (予)



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



連続10回
27137
原田顕彰さん

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)



連続10回
27308
二宮 猛さん
27307
植木禎之さん

今月の表彰

連続10回賞(4名) ゼッケン入りランニングシャツ

26589	山本 帆夏	27038	坂本 英夫
27326	石原 昭則	27331	清水 理央

連続20回賞(1名) 月例湘南記念タオル

27019	石川 暢昭		
-------	-------	--	--

連続75回賞(1名) ゼッケン入りランニングシャツ

25348	守屋 康平		
-------	-------	--	--

ランナーズインタビュー

波多野 洋行さん

(No.26975)

今回は1キロと3キロを3回走るつもりでしたが、2回目後半に足がピリッときたので3回目は無理しないよ



うに断念したそうです。月例マラソンは、自分のその時の調子が図れるし、速いランナーも自分の体調を維持するようなランナーも、若い人やお年寄りなどいろんなランナーが走っているし、走りやすいので気に入ってます、とのこと。

先週は函館マラソンに参加したけれど、足を痛めて棄権、今は体がそういう時期なのか、と。

このコースは富士山も江ノ島も見えるし、地元ということもあり気に入っているようで、練習でも時々走っているそうです。

また、ボランティアの方々が支えてくれていることもわかっていて感謝しながら走っている

第541回参加者数

受付数	423名
ファミリー(1km)	84名
1km	224名
3km	243名
3km(2回目)	181名
3km(3回目)	142名
延べ完走者数	874名

総合(10⁺) 77名

541回総合(10km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	26704	河野 駿介	38:13
2	18148	中丸 義之	39:18
3	27652	大賀 秀一	39:29
4	27265	高田 洋平	40:07
5	27355	瀧澤 理	40:16
6	27624	渥見 謙一	40:18
7	26250	小澤 直哉	41:06
8	11523	樽川 智也	41:21
9	19277	影山 泰人	42:17
10	11584	広瀬真理子	42:24

月例マラソン支援募金

7月は32,108円が集まりました。ご協力ありがとうございました。

(長塚)

孫 北吉さん

(No.27278)

月例は大好きで毎月のインタビューに参加、日曜日のこの感じが好き、だそうです。他のレースにはほとんど出られなくて、毎年1回フルマラソンを走り、あとは毎日川に沿って走っているそうです。



います、と嬉しい一言もそえてくれました。

今回の月例では久しぶりに富士山がはっきりと姿を見せていた、コースについてお聞きしました。昨年秋季までは平塚に住んでいた、毎日、平塚から江ノ島まで海に沿って大体14キロぐらいを楽しく、気分転換で走っていたそうです。富士山もよく見えたことでしょう。

今は東京在住。中国出身、ITエンジニアの孫さんは、リモートワーク中なので毎日走ることができるそうです。好きな湘南のこのコースではないけれど。

リモートワークと戸外でのランニングをうまく活用して、これからも楽しく走り続けてください。

次回は9月3日(予)