



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

スタート前のWBGTが25度以上の場合は10kmを5kmに変更します

544回(10月1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
26589 山本 帆夏さん



連続75回
25348 守屋 康平さん



連続10回
27306 仲村 恕さん



連続10回
27274 曾禰 修一さん



連続10回
27038 坂本 英夫さん

次回は11月5日(予)
 12月は第2週(12月10日)に実施

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、インスタグラム、フェイスブックにて

今月の表彰

連続10回賞(8名) ゼッケン入りランニングシャツ

26775	田畑 実代	27388	内田 慶子
27390	古屋敷浩嗣	27391	古屋敷湊太
27396	斉藤 敏子	27400	本橋 愛
27405	水野 良治	27406	熊崎 敦史

連続30回賞(2名) 参加1回無料券

26954	中川 直美	26964	羽田野直子
-------	-------	-------	-------

連続50回賞(2名) 参加2回無料券

25328	工藤 弘明	25331	工藤 新
-------	-------	-------	------

通算20回賞(1名) ゼッケン入りランニングシャツ

25923	溝口 靖		
-------	------	--	--

第543回参加者数

受付数	366名
ファミリー(1km)	58名
1km	199名
3km	217名
3km(2回目)	144名
1km(2回目)	115名
延べ完走者数	733名
総合(8ヶ所) 76名	

543回総合(8km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	18891	高橋 豊	30:55
2	27652	大賀 秀一	31:17
3	27696	山本 建	31:17
4	17680	久保 和寛	31:49
5	25923	溝口 靖	32:09
6	26250	小澤 直哉	32:42
7	26991	中津 志保	32:52
8	11584	広瀬真理子	33:30
9	19277	影山 泰人	33:32
10	27624	渥見 謙一	33:32

次回は**11月5日**

(予)

12月は第2週(12月10日)に移動します

ランナーズインタビュー



暑さ指数(WBGT)が高いため、1ヶ所・1ヶ所・3ヶ所・3ヶ所・1ヶ所に変更された、第543回月例。「この暑い中よく参加しましたね」との問いかけに、「月例にはずっと参加しているの...」と、爽やかに忠さんが答えてくれました。

結さんが最初に参加したのは4歳か5歳の頃ですが、さすがに今日はここに来るのが嫌だった、



とのこと。詳細をお聞きすれば納得。大船からここまで自転車で行っているのも、もう到着した時点で疲れてしまっていたようです。

今日のコースは、「とても走りやすかった。何年かぶりで砂がなくコースが広くて」と忠さん。結さんは今日はコース云々ではない状態だったようですが、「(いつもは)砂いっぱい」とのコースレビュー。走った後の砂遊びは楽しみのようです。

「トンボがいた」と、季節を感じながら走っていた。

た結さん。学校の運動会は10月にあるようですが、「長距離の方が得意」とのこと。学校の運動会って長距離はないので残念！ 忠さんは他の大会は予定には入れておらず、月例湘南一本だそうです。これからも親子仲良く楽しく走り続けていってほしいと思います。



暑さのために距離が短くなったので「5ヶ所ぐらいは走りたいなと思います。事故があったら困る」



ので...」と篠原さん。最後の3ヶ所・1ヶ所を走ったので、「前の3ヶ所に来られればよかったのですが、昨日は、バスケットボールの試合で日本のオリンピック出場が決まって興奮していたから...」と笑顔で話していました。きっと他にもそういう方がいらっしやっただけかもしれませんね。

暑かったので、キロ15秒ぐらいいつもより遅かったそうです。月例湘南には1年ぶりの参加だったので、砂の状況は気にならなかったとのこと。よこはま月例マラソンにはいつも参加。外反母趾を抱えながらも、「楽しんで走っていきなさい」という篠原さんの参加予定の大会は、新潟で開催されるトライアスロン(ランは10ヶ所)、「台風が来ないことを祈っています」とのこと。私も大会が無事に開催され、ランはもちろん、海でのスイムも順調にできることを祈っています！ (長塚)