



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

545回(11月5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



通算20回
 26575
 大竹 栄治さん



連続75回
 25473
 和地 英敏さん



連続10回
 27371
 小田 信一さん



連続10回
 27326
 石原 昭則さん



連続10回
 26745
 石井 謙次さん

次回は12月10日(予)
 12月は第2週に実施

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)

《事務局から》

ゴール後の給水には、マイカップ・マイボトルの持参を!!
 少しでもごみを削減し、SDG'Sしましょう。ご協力をお願いします。

今月の表彰

連続10回賞(6名) ゼッケン入りランニングシャツ

26762	齊藤 正弘	27419	高瀬 千秋
27437	昼田 敦子	27438	昼田 識博
27451	田島 慎也	27453	川島 大尚

連続20回賞(2名) 月例湘南記念タオル

19973	森 ひとみ	27151	森 瑠珠
-------	-------	-------	------

連続30回賞(2名) 参加1回無料券

26975	波多野洋行
-------	-------

連続50回賞(1名) 参加2回無料券

25660	守屋 浩然
-------	-------

連続75回賞(1名) ゼッケン入りランニングシャツ

21648	工藤 義信
-------	-------

連続100回賞(1名) 参加6回無料券

13618	早瀬 徹
-------	------

通算20回賞(2名) ゼッケン入りランニングシャツ

26961	山本 和男	26684	桑原 俊明
-------	-------	-------	-------

第544回参加者数

受付数	368名
ファミリー(1km)	57名
1km	169名
3km	197名
5km	164名
3km(2回目)	86名
延べ完走者数	673名

総合(12ヶ所) 50名

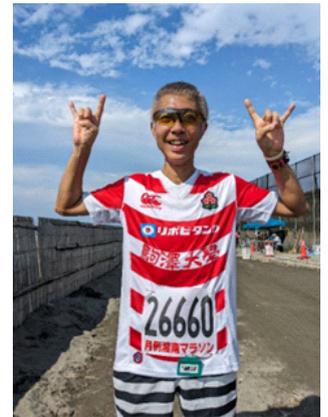
544回総合(12km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	17680	久保 和寛	45:32
2	27717	古谷 誠	45:56
3	25923	溝口 靖	46:36
4	19277	影山 泰人	46:54
5	27265	高田 洋平	47:54
6	18891	高橋 豊	48:27
7	26991	中津 志保	49:47
8	26250	小澤 直哉	50:27
9	18148	中丸 義之	51:16
10	24503	河合 徹	55:11

ランナーズインタビュー

川田 建一郎さん

(No.26660)



コロナ禍真っ最中から「月例」に参加。毎回同じ距離を走っているから先月や前回と比べてどれくらい自分が走れるようになったか、どれくらい落ちていくかの指標になるので、とても有意義な大会で助かります、楽しくやっています、月例の良さを話してくれました。

た、とのこと。

月例の前日にボランティアの方が砂かきなどをしていて聞くと、頭が下がります、走るのはボランティアのみなさんのおかげだと思っています、嬉しい言葉もいただきました。ありがとうございます。

他の大会参加予定は2週間後の「レガシーハーフ」とのことです。暑さが予想されると話の中で「20℃くらいになってくれればいいのですが」と川田さん。秋らしく清々しい中で楽しく走っていただきたいなと思いました。

鈴木 奈穂子さん

(No.25975)



登録したのはちよつと前ですが、番号入りのゼッケン(タンクトップ)が欲しくて最近頑張っているそうです。この気持ちよくわかる!

このコースは気持ちがいいです、と鈴木さん。東京からここ鶴沼海岸に引越して10年ぐらいになるそうです。普段の練習もここなのでホームグラウンドでの「月例」とのこと。すぐきれいに掃除してくれているので、ボランティア

今後の予定は湘南国際マラソン。知った道でのレースで楽しく頑張ってください。(長塚)

次回は12月10日(第2週)

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