



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

ゴール後の給水には、マイコップ・マイボトルの持参を!! ごみの削減にご協力ください。

549回(3月3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

次回は
4月7日



連続10回
25975 鈴木奈穂子さん



連続10回
27560 上小牧拓馬さん



連続10回
27559 安田 未央さん



連続10回
27555 ブルーキャップさん

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)



今月の表彰

連続10回賞(2名) ゼッケン入りランニングシャツ

27610 山田 晴大 27618 井川美穂子

連続20回賞(1名) 記念タオル

26275 片桐 裕二

連続50回賞(1名) 参加2回無料券

26617 守屋 博礼

通算20回賞(1名) ゼッケン入りランニングシャツ

26668 木村 達徳

連続賞記念品の変更

2024年4月以降、連続20回賞、連続30回賞、連続50回賞の記念品を、参加3回無料券に変更します。

連続100回賞(以降50回ごと)参加6回無料券

達成されたランナーは、表彰コーナーまでおいでください。

第548回参加者数

受付数	151名
ファミリー(1km)	14名
1km	63名
3km	62名
3km(2回目)	42名
3km(3回目)	33名
延べ完走者数	214名

総合(10^{km}+) 17名

548回総合(10km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	27198	上田 進太	37:06
2	17680	久保 和寛	37:34
3	27395	増田 裕史	37:48
4	27326	石原 昭則	45:31
5	27800	阿部 司	46:16
6	25868	劔持 澄成	46:21
7	27829	小平 哲也	47:45
8	21783	中川 憲章	47:58
9	27568	會田 良明	50:01
10	27742	安藤 栄亮	50:01

ランナーズインタビュー



伊豆原 かおりさん
(No.24338)
伊豆原 孝さん
(No.24339)

参加者がとても少なかった冷たい雨の中でも参加したわけは？ 月例参加が習慣になっていて励みになっているから、とかおりさん。月に一回これだけは来よう

と思っ... 人は先月市民マラソンに参加したけれど、基本的には月例一本で走っているそうです。コースのいい所は、「行きは富士山、帰りは江の島」が見られるというのが嬉しい、とかおりさん。砂が時々上がっていて走りにくい時もありますが、それも含めてこの月例かな...と孝さん。そして「砂かき隊」のみなさんへの感謝の言葉もいただきました。今後の目標は？ 月に一回ここに来て健康を維持したい、とかおりさん。今年還暦を迎えるのであと10年、月例で走り続けること、と孝さん。あと10年と言わず、ずいっと二人で元気に走り続けていきたいです。



皆良田 勝さん
(No.27615) 小学4年
皆良田 洵さん
(No.27616)

冷たい雨の中でも参加したわけは？ 11月から走っていないなかつたし、ちょうどあいてたから参加したという洵さんが最近ハマっている「長距離走」に付き合うために参加したという勝さん。

わおう長距離走にはまってる子どもがいるんだ、と嬉しくなりました。勝さん曰く「もうついていくのがギリギリ」だそうです。長距離にはまっちゃったわけは？ 「動きたいから」と洵さん。ダンスもやっているそうですが、長距離走はタイムが上がっていくのが楽しいのだそうです。今後の目標は？ 今までは3^{km}15分台だったけれど、14分台を出したい、と洵さん。少しでも長く一緒に走りたいので健康維持していきたいという勝さん。父娘で楽しく走り、どんどん記録更新していきましょう。(長塚)

次回は4月7日(第1週)