



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

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。

550回(4月7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**5月5日**



通算20回
 26985 勢力 誉久さん



連続10回
 27554 早川 翔太さん



連続10回
 27495 俵 健太郎さん

ボランティアスタッフ募集中

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

日頃のリカバリーに!
 月例湘南マラソン
 KARADA SUPPORT
 藤沢駅前店
 施術メニュー
 10%OFF
ご予約・お問い合わせは045-534-5553
 ご予約は3週間前までにフロントにて
 ○お席は『月例湘南マラソン』出でるとよほど
 ○セッションの申込みをご確認ください!

今月の表彰

連続10回賞(1名)

ゼッケン入りランニングシャツ

27634 野村 謙心

連続20回賞(1名)

記念タオル

27298 竹野 洋一

連続50回賞(1名)

参加2回無料券

26715 高瀬 瑞央

連続75回賞(1名)

ゼッケン入りランニングシャツ

24903 稲垣 京子

通算20回賞(1名)

ゼッケン入りランニングシャツ

21419 片山 岳夫

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。

連続10回賞ランニングシャツの色追加のお知らせ

2024年4月の達成者から、「ゼッケン入りランニングシャツ」を白、赤、黒の3色からから選べるようになりました。連続参加ができない方でも救済措置として、通算20回ご参加いただければ同じ「ゼッケン入りランニングシャツ」を作ります。

ゼッケンナンバー、氏名、希望の色、サイズを表彰係までお申し出ください。

※ご注意・・・連続10回賞、通算20回賞ともに、既にランニングシャツをお持ちの方は対象外です。

ランナーズインタビュー



- 宮路 晃弘さん (No. 27073)
- 宮路 浩二さん (No. 27843)
- 宮路美和子さん (No. 27844)
- 宮路 実奈さん (No. 27842)

楽しそうな笑い声や話し声が聞こえてきたのに引き寄せられてのインタビューでした。4人は家族で晃弘さん以外は初参加、ということなので、まずは初参加の感想からお聞きしました。

実奈さんは「海が見えてすぐ気持ちよかったです」。美和子さんは「学生の時からだったのでちよつと緊張したのですが、天気にも恵まれて何とか走り切れて嬉しかったです」。浩二さんは「3^キで舐めていたのですが、こんなにきついとは思いませんでした」の話し、「最初に1^キ走ったんですよ」と美和子さんがフオロ。

以前から走っていた晃弘さんに、どうやって3人に走ることを勧めたのかをお聞きしました。最初は妻である実奈さんを

「口説き」、走っている姿を見て近くに住んでいるご両親も走りたくなって：だそうです。その口説き方は「大会に出よう！」とのこと。結婚する時より走ってもらう方が難しかったとの話に、みんなの笑いく。とにかく明るい4人に気持ちが軽やかになるのを感じました。

コースは？ 「走りやすい」(実奈さん)、「景観がよくて今日は風もなかったので走りやすかった」(晃弘さん)、「砂はちよつと気になりました」(美和子さん)。

今後の展望は？

晃弘さんはゼッケンが欲しいので10回連続走りたい。実奈さんは4月に10マイル(霞ヶ浦)走るののでそこに向けて来月も参加したい。美和子さんは今年1年間この月例に来られるようにト

順位	No.	氏名	タイム
1	26985	勢力 誉久	37:21
2	17680	久保 和寛	38:12
3	18148	中丸 義之	38:59
4	27835	野村 俊行	39:56
5	18141	中丸 隆之	40:46
6	26191	岡田 一成	41:35
7	27837	丹野 雅之	42:05
8	19287	大庭 伸一	42:17
9	27464	大津 泰平	42:36
10	26770	山田 一雄	43:11

受付数	312名
ファミリー(1km)	57名
1km	153名
3km	163名
3km(2回目)	128名
3km(3回目)	103名
延べ完走者数	604名
総合(10 ^キ)	55名

レーシングしたい。浩二さんは本命の野球のトレーニングの一環として走りたい。ランニングを通して家族がうとにも、これからは素敵だなど思っていてほしいなと思うひと時でした。(長塚)