

長与町紅葉ラン練習会

長与町トライアスロン協会会長 内海佳治

11/12 (日)、晴れ 長与町総合運動公園ふれあいグラウンド横駐車場基点に、4時間走を開催いたしました。ボランティア2名(松尾純子さん、久保さん奥さんありがとうございました!)、参加者23名で、1周3.5kのコースを走りました。今回は宇木さんが最高10周35kを走りぬきました。長与町の色ずき始めた山々・深い藍色の海を眺めながら、それぞれのマラソン目標へ向けて、皆さんそれぞれのペースで走られていました。路面に引っかかり転んだ方が二人いましたが、無事に終える事が出来ました。皆さん、各マラソンへ向けて良い収穫があったと思います。つどいのお家で、おでんとおにぎり、デザート(フルーツポンチ)をいただきました。ご参加の皆さんお疲れ様でした。又のご参加お待ちしております。

<参加者一言>

参加者名	走行距離(1周3.5k)	一言コメント
田代芳則	24.5K(7周)	腰痛、座骨痛でしたが、25K走りました。 来週の長崎ベイサイドに向けていい練習出来ました。 おでん沢山食べて帰ります。
峰 真由美	24.5K(7周)	とてもいい練習になりました。 来週のベイサイド伴走頑張ります。 美味しいおでんをありがとうございました。
久保長一郎	14K(4周) + ウォーク3周	指宿菜の花まであと2か月今の状態ではいい練習になりました。
音部昭則	21K(6周)	久しぶりに1時間以上走りました。 脚力不足を痛感です、今後は自主トレを行います。 いつもスタッフさんありがとうございます。
佐藤正春	14K(4周)	2回もコケてしまいました。 30Kを目標にしていたが^^ いろいろお世話になりました。
曾根陽子	17.5K(5周)	楽しく苦しみました。 皆さんと走れて良かったです、ありがとうございました。
菖蒲秀久	24.5K(7周)	今年も目標10周は無理でした。
田中正和	28K(8周)	今年は余裕で8周走れて良かったです。 来週のベイサイドのいい練習になりました。
佐藤勝利	21K(6周)	初マラソン(ホノルル)に向けていい練習になりました。 頑張ります。
桑原武久	31.5K(9周)	9周走って自信になりました。

野口功	31.5K (9周)	フルに向けていい練習出来ました またお願いします
宇木康之	35K (10周)	良い練習が出来ました。 参加させていただきありがとうございました。
小坂さん	28K (8周)	26Kで転倒、エイドの方治療ありがとうございました。
古川一弥	31.5K (9周)	9周 31.5K 走れて満足です。
福嶋純子	7K (2周)	久しぶりに汗をかきました。
本田龍紫郎	24.5K (7周)	久しぶりの長崎で楽しく練習出来ました。 ボランティア、スタッフの皆さんありがとうございました
加納修二	10.5K (3周)	秋晴れの下、楽しく走れました。 ありがとうございました。
加納栄子	10.5K (3周)	今度は練習して4周以上走れるように頑張ります。 楽しい時をありがとうございました。おでん最高
井手智弘	24.5K (7周)	ベイサイド、ホノルルマラソンのための良い練習になりました。ありがとうございました。
森川和子	28K (8周)	久しぶりの長い距離でとても良い練習をさせていただきました。 エイドも充実していてとても嬉しかったです。
松尾純子	ボランティア	やっと1周歩けました。
内海佳治	10.5K (3周)	風邪ひきで体調不十分でしたが皆さんと楽しく走れました、 ありがとうございました。
内海由加里	21K (8周)	目標10周としていましたが、今回8周で精一杯でした。 フルマラソンへ向けて、まだまだ走り込み不足感じました。 しかし、皆さんと走れて楽しかったです。おでん作り頑張りました！ 皆さんの美味しいと言ってくれる一言に感謝！感謝！



