

2018 紅葉ラン（4 時間走）練習会報告

長与町トライアスロン協会

内海佳治

11 月 4 日（日）晴天に恵まれて、長与町運動公園周辺をまだ紅葉には少し早い長与道を多くの参加者とさわやかな秋風を受けながら、汗を流しました。一周 3.5k コースをそれぞれのペースでゆっくり走り抜けました。23 名の参加でした。

4 時間走の後は、手作りおでん鍋を囲み 皆さんで栄養をたっぷりとたくわえました。

下記は、参加者一言感想です。

<一言コメント>

井手智弘 21k 久しぶりに 21 キロ走りました。

ベイサイドマラソンに向けていい練習になりました。

佐藤勝利 14K 根性なしの走りでした。

ベイサイド 10K に向けて頑張ります、反省の練習会でした。

高柳広行 21K やっと 21 キロ、ギブアップです。

川田清美 24.5K 暑かったですが頑張りました。

普段 20 キロ以上走ってないので後半はペースダウンでしたが楽しめました。

川田 和美 24.5K 皆で走っているので頑張れました。

とても楽しかったです、ありがとうございました。

田代芳則 28K どうにか 28 キロ走る事ができ長崎ベイサイド、来年の指宿菜の花マラソンの

いい練習になりました。

エイドで少し食べすぎたかも^^美味しいおでんを沢山食べて帰ります。

音部昭則 21k 今年も 21 キロでギブアップでした。

毎年おでんの準備ありがとうございます、美味しくいただきます。

田中正和 28K 目標の 28 キロ達成できて良かったです。

好天に恵まれて気持ち良く走れました。

大変お世話になりました！来年も宜しくお願いします。

宇木靖之 28K 来週福岡を走ります、良い練習が出来ました。
長い距離を走ってみたかったので助かりました。
これからも宜しくお願いします。

小坂富佐穂 21k 足底筋を痛め 21 キロまででした。楽しく走れてありがとうございました。

桑原武久 21k 今年も楽しく走れました。
ありがとうございました、来年も頑張ります。

森川和子 17.5K 暑さの中のランニングで良いトレーニングになりました。

山口フジ子 24.5K 素敵な練習会に参加出来感謝しています、知らない方の走りを見れば良い刺激を受けました。
楽しい練習会も裏方さんのお世話のおかげですありがとうございました。

石丸葉子 24.5K お天気も良く楽しく走れました。楽しかったです、お世話になりました。

古川一弥 31.5k 秋晴れの中、気持ちよく LSD トレーニング出来ました

福嶋純子 7.0k おでん目的できました。毎年ありがとうございました。

荒川 千秋 3.5k+ (ボランティア) 久しぶりに参加させて頂きました。
1 周でしたが、十分楽しめました。

松尾純子 (ボランティア) いつもたくさんの準備ありがとうございます。皆さん暑い中お疲れ様でした。

菖蒲秀久 31.5k 30 キロ以上もよく走れました。でも痩せていませんでした。

内海佳治 21k 目標は 4 時間走る予定でしたが前日のサッカーの試合で足がボロボロになった状態で何とかハーフ走りました。
多くの方が参加されてありがとうございました。

内海由加里 24.5k 毎年恒例の練習会ですが、いつもご参加ありがとうございます。私も走った後のおでん楽しみに走りました。いつも 10 周 35k が目標ですが、なかなか足が動きません！もう少し軽やかに走れるように頑張ります！

井手智弘 21K、佐藤勝利 14K



