

2019 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17日（日）晴天に恵まれて、長与町運動公園周辺を 少しずつ色図いてきた木々を眺めたり、青い海に浮かんだ白いヨットの帆を眺めたり、秋を感じながら気持ち良い汗を流しました。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。参加者は、下記 10 名でした。4 時間走の後は、おでん鍋を囲み、皆さんと走後の栄養補給をたっぷり摂りました。

下記は、参加者一言感想です。

<一言コメント>

池田圭介 38.5+ **ok** とても良い練習になりました、ありがとうございました。

池田千春 28K お天気にも恵まれてとても楽しく走る事が出来ました。ありがとうございました

高柳広行 17.5K 遅れて参加しました。やっと 5 周回ありがとうございました。

川田清美 28.0K 楽しく走れました。参加された皆さんお疲れ様でした。

田代芳則 28K 天気も良く来週の多久トレイルラン、指宿菜の花マラソンのいい練習になりました。おいしいおでんいつもありがとうございます。

山田智子 3.5k 1 周でしたが一緒に走ると楽しく走れました。
おでんとても美味しかったです、ごちそうさまでした。

荒川千秋 7K 昨年より一周増えました、走るって気持ちいいですね。
皆さんと一緒に走るからいいですね。

荒川隼人 10.5K 皆さんすごかったです。

内海佳治 21.0k 足が痛くなり 6 周で終わりました。
皆さんお疲れ様でした、楽しく走れました。

内海由加里 28.0k 走り込みには、最高の日和でした。参加者は例年より少なかったですが
目標に向け楽しく LSD 出来ました。みなさんご参加ありがとうございました。





