

# 2021 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7日(日) 心配していた天気もすごく良く晴天でした。参加者は、16名でした。

1周 3.5k コースをそれぞれのペースに合わせて楽しみました。参加者の皆さんには、健康状態チェックシートを提出していただき、エイドの前に、手指消毒⇒周回チェック表記入⇒エイドで補給という形をとりました。水とスポーツドリンクは各自名前入りの500ml 専用に使いました。

下記は、参加者一言感想です。

<一言コメント>

参加者氏名	走行距離(km)	コメント
田代 芳則	21	天気も良く気持ちよく走れました。青島太平洋マラソンに向けていい練習が出来ました。どうにか、ハーフ走れました。
福嶋 純子	3.5	天気が良くて気持ち良かったです。
森 清毅	31.5	天気が良くて快適に走れて良かったです。又走りしたいと思います。
森 茂毅	21	天気に恵まれ、気持ちよく走れました。ラン後の食事でも美味しかった。
峰 真由美	14	皆さんと走ったら、元気になりますね。たくさんのパワーをいただきました。ありがとうございました。
川田 清美	21	楽しかったです。久々の、20k越えでした。
本村 英一	10.5	まだまだと思っていた限界が見えて、もう限界！もう少し長く走る事にしよう。
宇木 靖之	28+2	目標の30k走りました。感謝ありがとう！
古木 浩	28	フルマラソンんいに向けて、いい練習になりました。
菅野 勝仁	21	ハーフ走れました。
田中 正和	28	久しぶりに8周走れたので、自信になりました。やはり、みなさんと走るとパワーがでます。
森川 和子	21	6周走って、ハーフ分を走る事が出来て良かったです。
森 美千代	24.5	一人だとなかなか練習しないので、お蔭様で楽しく走れました。
杉野 由加	28+2	目標30kいけました。とてもいいコースで楽しかったです。エイドの充実さに驚きでした。ありがとうございました。

内海 佳治	15	天気も良く、目標達成 楽しく走れました。
内海 由加里	21	いつも昼食のおでんを楽しみに頑張っておりましたがいってましたが、今回はお弁当に切り替えました。 その代わりに、エイドの補給物に力を注ぎました。 青島太平洋マラソンへ久々に出場予定なので、良い練習となりました。みなさん、ご参加ありがとうございました。

