

2022 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 由加里

11月6日（日）秋晴れの中、参加者は、22名元気に紅葉ランを楽しみました。

1周 3.5k コースをそれぞれのペースに合わせ走ったり歩いたり、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今回も協力いただきました。

それぞれの目標に向かって走れたのではと思います。海洋スポーツ交流館前では、トライアスロンジュニアのバイク・ランの練習が活発に行われていました。

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	今年は6周でリタイヤしました。指宿のいい練習になり、おいしいおでんありがとうございます。
福嶋 純子	7.0	今年は、真面目に走りました。4周が限界です。
峰 真由美	24.5	みんながいないと走れません。今日は皆さんのおかげで走れました。ありがとう♡
古川 一弥	31.5	久しぶりの紅葉ラン参加楽しかったです。マラソンに向けて良い練習ができました。ありがとうございました。
高柳 広行	14	ありがとうございました。また、よろしく願い致します。
川田 清美	21	今年最長21キロ頑張りました。おでん美味しかったです。
本村 英一	10.5	思ったより長く走れました。さらに長く走れるように、楽しみです。
宇木 靖之	14	-
古木 浩	31.5	-
菅野 勝仁	24.5	おでん美味しかったです。ありがとうございました。
田中 正和	28	久しぶりに8周走れて満足です。好天、に恵まれて気持ち良く走れました。
森川 和子	17.5	足の調子がいまいちでしたが、5周走れて良かったです。又おでんも美味しく、エイドも充実して楽しかったです。
杉野 由加	10.5	けがをしてお騒がせしてすみません。おでん美味しかったです。ありがとうございました。
柿山 一義	35	ありがとうございます。とても楽しく走らせてもらいました。

山口 フジ子	21	いつも丁寧な接待と昼食ありがとうございます。お世話になりました。又来年も参加させてください。美味しかったです。
宮崎 比生	35	初めて参加しました。とても楽しく走れました。ありがとうございます。
井手 智弘	21	ありがとうございます。又、来年もよろしくお願い致します。
森 淳子	17.5	-
村上 和明	24.5	リレーマラソンと気軽に参加したところ、一人で4時間走ると聞いて驚きました。久しぶりに長時間走りましたが、みんながいたので走りきれました。ありがとうございました。
落水 文	28	今回、誘っていただき初参加でしたが、一人ではつらい長い距離の練習を楽しく走れました。ありがとうございました。
荒川 千秋	10.5	3周でしたが、今日の限界まで走りました。
田添 貴子	スタッフ	(エイドスタッフお疲れ様でした。大変助かりました…ウツミ) お疲れ様でした。おでん美味しかったです。
内海 由加里	28	秋空がとても気持ち良く澄み渡り、紅葉はチラホラ 大村湾をのぞきながら走りました。目標の8周は何とか走りましたが、足が棒のようになりつまずかないように腕振り意識しました。ブドウやお饅頭の差し入れあり、エイドはごちそうでした。皆さん、ご参加ありがとうございました。
内海 佳治	-	今日は、都合により参加できませんでした。昼食だけの参加になりました。皆さん、大変お疲れ様でした。



