

2023 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 12 日 (日) 寒空の中、参加者は 15 名、元気に紅葉ランを楽しみました。8 割近く女性の参加でした。1 周 3.5k コースをそれぞれのペースで自由に走ってもらいました。エイドには周回チェック表を準備、各自で周回チェックをして栄養補給し、また走りだすという設定です。

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・ランの練習が行われていました。今回、室内では走るけれど屋外はあまりないという人もいましたが、おでんを楽しみに頑張られていました。

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	10.5	今日は約 1 カ月ぶりのランでした。体調不十分の為 3 周でリタイアしました、おでん食べるのを頑張りました。
福嶋 純子	21.0	今回は、真面目に走りました。予定があつて、おでんにありつけず残念！
峰 真由美	24.5	内海ママを巻き込んで転倒しちゃいました。ごめんなさい。皆が楽しく走っている姿を見ると嬉しくなります最高!! そしておでん最高!! ありがとうございます。
川田 清美	21.0	久しぶりの 20K 越え、最初は寒かったけどおでんを楽しみに走りました。お疲れ様でした。
村上 和明	24.5	お世話になりました。今日は予想以上に風が強くて寒かったです。でもあたたかいおでんを楽しみに 4 時間頑張れました。
山口 政芳	21.0	フルから 1 週間後なんとかハーフ LSD 完走できました。ありがとうございました。
本村 英一	14.0	膝の痛みにてえ 14Km 走りました。葉の花に注意・完走はどうか不安です。まだまだ走って体重を減らさなければ
落水 文	28.0	ハーフマラソンの前にいい練習になりました。とても楽しかったです。
松尾 真佐江	28.0	来月のフルマラソンに向けていいタイミングでの開催で長い距離を走れて良かったです。楽しく走れました。 たくさんの捕食・おでんと準備ありがとうございました。
荒川 千秋	21.0	頑張りました。少し成長しました。 皆さんのおかげです。
千成 常美	21.0	初めて参加しました。すごく楽しかったです。
松本 かおり	21.0	やったー！ おでんにつられてきました。来年も来ます。

川口 美幸	21.0	久しぶりのロングラン 皆と走れて良かったです。
山田 香	24.5	今日は楽しかったです。 ありがとうございました。
内海 由加里	21.0	6週+ウオーク1周でダウン！脚力強化しないといけない！ 思ったよりも寒くなく、ゆっくりゆっくり走りました。
内海 佳治	3.5	皆さん参加有り難うございました。 最初だけで抜け、サッカーの試合で頑張りました。



