



主催
 新日本スポーツ連盟
 月例湘南マラソン運営委員会
<http://shonan-run.jimdofree.com/>
 毎月第一日曜日開催
 郵便振替00250-9-89070

連絡先 新日本スポーツ連盟湘南地区連盟 〒251-0015 藤沢市川名1丁目3-15
 緊急連絡先:橘 俊也 070-3163-8401 (平日)新日本スポーツ連盟神奈川県連盟:045-534-5553

ゴール後の給水には、マイコップ・マイボトルの持参を!! ごみの削減にご協力ください。

557回(11月3日)の
種目とスタート時間

RACE	START TIME
ファミリー(1km)	8:30
1 km	8:45
3 km	9:00
5 km	9:30
10 km	10:10

種目やスタート時間は、砂の体積状況やWBGT値により、変更または中止になることがあります

★一斉スタートではなく、一人ずつ間隔をあけてスタートし、ネットタイム集計をして発表します。
 1000円(初参加1500円)で、複数種目へのチャレンジもOKです。
 スタート時間は左記の通りです。

連続賞ランナー紹介



連続10回
 27697
千賀 淳さん

スタッフ募集中

月例湘南マラソンでは、随時、ボランティアスタッフを募集しています。ご興味ある方、ご不明の点がある方は、お気軽にお近くのスタッフまでおたずねください。メール、インスタグラムからも受け付けます。(交通費・軽食支給)

砂かき隊募集中!!

月例マラソンの前日、有志メンバーによりコース上の砂かきを行っています。お手伝いいただける方を募集しています。詳しくは、月例湘南HP、インスタグラム、フェイスブックにて



連続20回
 27495
俵 健太郎さん

次回は**11月3日**

ランナーズ インタビュ

渡辺 智文さん
(No.23978)

松浦 梨紗さん
(No.27951)



渡辺さんは、地元ランナー。サザンビーチの方まで走ることもあるとのこと。ご近所さんを通じて月例に参加するようになったそうです。松浦さんは、ランジョグの仲間になってからで、今回が初参加。練習は綾瀬の自宅近辺で。

ランジョグは、日本で一番メンバーが多いランナー集団だそう。SNS上にふざけた投稿をしないことが規定としてあるそうですが、その他は緩いチームで、楽しく走ることがモットーとのこと。

このコースは？ 「平坦で走りやすかったです」と松浦さん。「スピードが出ちゃいま

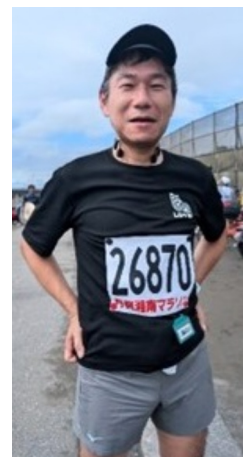
した」と。学生時代は短距離のランナーだったそうです。

渡辺さんも「走りやすいですね」。以前は、サーファーや自転車の人との接触が怖いなどいうのがあったけれど、気をつければ大丈夫だし、何種目も出られるので集まるきっかけにもなるのかなと思ってるそうです。渡辺さんは時々川崎月例にも参加。

今後の予定は？ 渡辺さんは、レガシーハーフ(東京)や東北宮城復興マラソンに参加予定。松浦さんは、横浜マラソンと湘南国際マラソンに参加予定。

笑ったりお喋りしたり、仲間の写真を撮ったり：ランジョグの「ラン」はランランランと楽しくやろう！だなど思えるひと時でした。これからもたくさん仲間と楽しく走り続けてほしいです。

奈良 裕さん
(No.26870)



6・7回ぐらい参加した後、3年ぶりの月例。レース参加も久しぶりで、10kmに参加。「久々の月例マラソンはきつかったけれど、いい景色に助けられて頑張ろうという気になった。しかし、蒸し暑かった」とのこと。

「久しぶり」の理由は？ 仕事でアメリカ(カリフォルニア)駐在、今は一時帰国中。またすぐ戻り、年末ごろに再帰国の予定。3年間で7本のフルマラソンを走ったそうで、向こうは暑いけれど汗をあまりかかないので走りやすいとのこと。春頃にまたレース参加を予定しているそうです。だから、今回はいい練習になったとのこと。

今月の表彰

連続10回賞(2名) ゼッケン入りランニングシャツ
(男女共通/白、赤、黒から選択)

27808	大野 雅美	27809	大野 善彦
-------	-------	-------	-------

連続20回賞(1名) 月例湘南記念タオル

27559	安田 未央
-------	-------

連続50回賞(3名) 参加3回無料券

21163	鎌田 祐輔	24254	鎌田 早苗
-------	-------	-------	-------

26823	鎌田 湘吾
-------	-------

連続100回賞(1名) 参加6回無料券

21783	中川 憲章
-------	-------

第556回参加者数

受付数	300名
ファミリー(1km)	28名
1km	171名
3km	167名
5km	143名
10km	123名
延べ完走者数	632名

総合(19km) 78名

556回総合(19km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	27486	小林 隆浩	1:08:41
2	19277	影山 泰人	1:12:24
3	17680	久保 和寛	1:12:33
4	25923	溝口 靖	1:16:42
5	11058	野村 昌宏	1:17:22
6	10433	勢多 章敏	1:17:29
7	27624	渡見 謙一	1:18:18
8	27080	森 勇次	1:18:38
9	27395	増田 裕史	1:19:20
10	27939	小林健太郎	1:20:06

カラツとしたアメリカでのレースは、とても気持ちよさそう。爽やかに走り抜けてほしいと思います。(長塚)