



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。

558回(12月8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
 27730
 山上 玲衣さん



連続100回
 21783
 さん

次回は1月5日

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。

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

ランナーズ イランタビーズ

中西将士朗さん
(No.27756) 小学3年

中西 洸喜さん
(No.27784) 小学1年

中西 湊哉さん
(No.27957) 4歳

将士朗さんは初めて3^{キロ}を走りました。いつもは1^{キロ}を走っていて「大変だあ」と思っていて走っているけれど、今回は3^{キロ}に挑戦し「疲れた」とのこと。3^{キロ}に挑戦したわけは? 「アイス」でした! (どんなアイスを選んだのかな)

走るの好きなので走ったそうです。インタビーズをお願した時は砂遊びに夢中だった湊哉さんはファミリーで初参加。大変だったけど、また走るとのことでした。コースの事を尋ねると、今回は富士山が良く見える日で大人のランナーだと大抵「イイネ」と話してくれるロケーションでしたが、子どもたちにはそんなことはどうでもいいことのようなでした。(そりゃそうですね)



上野 誠司さん
(No.12675)

岩澤 裕さん
(No.13193)

お二人が「ゼッケンナンバーの) 1万番台は少ない。4桁がある。3桁は羨ましい」などと話しているところにお邪魔しました。



上野さんは長野に単身赴任で4年半住んでいるそうです。今回はたまたま帰省中。フルマラソンに参加しているのですが、月例に来なくなっているから走力が落ちていくのを感じているそうです。普段は長野という地の利を生かして登山をしているようですが、フルを走るにはとにかく追い込んで心拍数を上げないとだめなので、それは登山では

は、棄権をしたり、お孫さんとファミリーに出たりして、足が痛いのを「ごまかしながら」走っているそうです。今回は3^{キロ}、前半はきつかったけど、後半は足が慣れてきて「よし、やるぞ!」という気持ちになったそうです。今後は? 「フルは十数本走ったから、ハーフマラソンぐらいは走れるようになりたいな」と岩澤さん。近場の藤沢でのハーフをターゲットにしているそうです。

「来月も月例マラソンに来てくれる人々?」と聞くと3人が手を挙げてくれました。兄弟そろってランナー、かつこいいです。これからもランと砂遊びを楽しんでほしいです。

走った後、知り合いのように話していたお二人。月例ではこういう光景をよく見かけますが、なんだかとてもいいなあといつも思っています。二人それぞれ目標達成を祈っています。(よしえ)

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)

27829	小平 哲也	27830	小林 竜太
-------	-------	-------	-------

連続20回賞(1名) 月例湘南記念タオル

27580	野村香奈恵
-------	-------

連続30回賞(2名) 参加3回無料券

27265	高田 洋平	27266	真野 俊和
-------	-------	-------	-------

通算20回賞(1名) ゼッケン入りランニングシャツ
(連続10回の参加ができなかった人の救済措置)

27283	平岡 由美
-------	-------

第557回参加者数

受付数	328名
ファミリー(1km)	34名
1km	169名
3km	174名
5km	147名
10km	123名
延べ完走者数	647名

総合(19^{キロ}) 72名

557回総合(19km)上位10位

順位	No.	氏名	タイム
1	27486	小林 隆浩	1:10:55
2	27839	小林健太郎	1:15:10
3	25823	溝口 靖	1:16:00
4	11058	野村 昌宏	1:17:02
5	23119	坂田 浩慈	1:19:45
6	24503	河合 徹	1:21:28
7	27940	岸 文恵	1:21:46
8	13620	佐々木 務	1:24:44
9	27586	長澤 祐介	1:25:35
10	19287	大庭 伸一	1:25:43

は連続18回は連続18回。最近