

# 走友

天白川走友会編集委員製作

～目次～

- ・集合場所のお知らせ
- ・集合時間について
- ・7月の例会メニュー

☆申告タイム制記録会結果 (10km or 5km)

☆2017 明智鉄道マラニックレポート

☆2017 明智鉄道マラニック会計報告

## ☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下

## ☆集合時間について

6月～9月の例会集合時間は6:30です。

お間違えの無いようにお願い致します。

## ☆7月の例会メニュー(集合 6:30)

| 月日   | 例会練習メニュー                                          | ☆近郊の大会                | ◎注目の大会 |
|------|---------------------------------------------------|-----------------------|--------|
| 7/2  | (最大)20km 走<br>A4.00～6.00/km(ペースは参加者で)<br>Bフリー     |                       |        |
| 7/9  | インターバル<br>1000m×5 レスト5分(2人1組)                     |                       |        |
| 7/16 | タイムトライアル<br>5km or 10km                           |                       |        |
| 7/23 | 野外走<br>牧野が池緑地(往復 11km+α)                          |                       |        |
| 7/30 | 時間走-(最大)1.5時間走<br>A4.00～6.00/km(ペースは参加者で)<br>Bフリー |                       |        |
| 8/6  | (最大)20km 走<br>A4.00～6.00/km(ペースは参加者で)<br>Bフリー     | ◎SUMMER NIGHT RUN 名古屋 |        |

※お知らせ

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

・給水は各自が必ず用意してきてください。

・10月～5月の例会集合時間は7:00です。

## ☆申告タイム制記録会結果 (10km or 5km)

日時:2017年6月18日

| 順位 | 氏名    | 差    | 申告タイム  | 結果     | 距離   | km ペース(参考) |
|----|-------|------|--------|--------|------|------------|
| 1  | 椛     | -13秒 | 27分30秒 | 27分17秒 | 5km  | 5分27秒      |
| 2  | 伊熊    | -18秒 | 31分20秒 | 31分02秒 | 5km  | 6分12秒      |
| 3  | 樋口    | -23秒 | 24分20秒 | 23分57秒 | 5km  | 4分47秒      |
| 4  | 田中(慶) | -40秒 | 49分00秒 | 48分20秒 | 10km | 4分50秒      |

|    |       |           |           |           |      |          |
|----|-------|-----------|-----------|-----------|------|----------|
| 5  | 斎藤    | 59 秒      | 42 分 30 秒 | 43 分 29 秒 | 10km | 4 分 21 秒 |
| 6  | 小林(一) | -59 秒     | 40 分 00 秒 | 39 分 01 秒 | 10km | 3 分 54 秒 |
| 7  | 平野    | -1 分 07 秒 | 45 分 00 秒 | 43 分 53 秒 | 10km | 4 分 23 秒 |
| 8  | 小川    | -1 分 19 秒 | 37 分 00 秒 | 35 分 41 秒 | 10km | 3 分 34 秒 |
| 9  | 熊崎    | -1 分 22 秒 | 21 分 15 秒 | 19 分 53 秒 | 5km  | 3 分 59 秒 |
| 10 | 松山    | 1 分 26 秒  | 25 分 00 秒 | 26 分 26 秒 | 5km  | 5 分 17 秒 |
| 11 | 相宮    | -1 分 38 秒 | 35 分 00 秒 | 33 分 22 秒 | 5km  | 6 分 40 秒 |
| 12 | 日面    | -1 分 38 秒 | 48 分 00 秒 | 46 分 22 秒 | 10km | 4 分 38 秒 |
| 13 | 中神    | -1 分 44 秒 | 45 分 30 秒 | 43 分 46 秒 | 10km | 4 分 23 秒 |
| 14 | 石川    | -1 分 48 秒 | 30 分 00 秒 | 28 分 12 秒 | 5km  | 5 分 38 秒 |
| 15 | 岡本    | -1 分 51 秒 | 52 分 00 秒 | 50 分 09 秒 | 10km | 5 分 01 秒 |
| 16 | 中野    | -2 分 22 秒 | 43 分 00 秒 | 40 分 38 秒 | 10km | 4 分 04 秒 |
| 17 | 大橋    | -2 分 25 秒 | 57 分 00 秒 | 54 分 35 秒 | 10km | 5 分 28 秒 |
| 18 | 大井    | -3 分 26 秒 | 29 分 30 秒 | 26 分 04 秒 | 5km  | 5 分 13 秒 |
| 19 | 阿江    | -3 分 59 秒 | 52 分 00 秒 | 48 分 01 秒 | 10km | 4 分 48 秒 |
| 20 | 松井    | -4 分 31 秒 | 45 分 00 秒 | 40 分 29 秒 | 10km | 4 分 03 秒 |
| 21 | 富永    | -6 分 29 秒 | 30 分 00 秒 | 23 分 31 秒 | 5km  | 4 分 42 秒 |

## ☆2017 明智鉄道マラニックレポート(2017. 6. 4)

レポート担当: 中尾豊子

晴天に恵まれたマラニック。

最初の 5 キロは結構な上り坂。さわやかな風を受けながら阿木ダム駐車場へ。ここで 2 つのグループ、ショートカットコースと通常コースに分かれて、速い人と普通の人と皆それぞれ出発。



中神さんと岡本さんにサポートしていただき、景色を楽しみながらランニング。

アオサギが飛んでいて木の上には群れでとまっていた。鳥のさえずりを聞きながら、三つ葉あけびの木、くるみの木、橋の下を通る線路と中神さんにレクチャーしていただきながら田園風景を眺め展望所へ。

展望所に登り望んだ山と農村風景、青い空。素晴らしかったです。



一息ついて、次の岩村中心地へ。かんから亭のお団子がおいしいと聞いていたので楽しみです。

岩村について一息。一皿にあんこ、きな粉、ゴマと三種ついていて、おもちがとても柔らかく色々の味が楽しめてとてもおいしかったです。

後は花白温泉へ、ですが、この時点で皆は出発した後。私の脚では間に合わないので、私一人電車で花白温泉へ。電車は左右木にかこまれて、緑のトンネルを走っているみたいでステキでした。

温泉の後は電車を一両貸し切ったの宴会。流れる景色を見ながら飲んで食べておしゃべりして楽しいひとときでした。



会長はじめサポーターの方々、参加された皆様、お疲れ様でした。自然を堪能し楽しい一日でした。ありがとうございました。



## ★2017 明智鉄道マラニック会計報告

担当:平野

(第 39 期) 明智マラニック(2017/6/4) 会計報告

|    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| 収入 | 走友会からの補助            | 35,000  |
|    | 参加費(@3,000×31名)     | 93,000  |
|    | 小計                  | 128,000 |
| 支出 | 列車貸切代(ゴミ処理代含む)      | 42,000  |
|    | 入浴代金(大人23人、子供1人)    | 10,860  |
|    | 飲食代(寿司、発泡酒、つまみ等)    | 48,979  |
|    | ラン時の補給(ドリンク、飴、スイカ等) | 3,356   |
|    | サポート交通費(ガソリン代、高速代等) | 6,956   |
|    | 小計                  | 112,151 |
| 残金 | 走友会へ返金              | 15,849  |