

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
- ・3月の例会メニュー

☆リビング×メ～テレマラソンパラダイス in モリコロパーク 2020 結果

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下流 200m 地点(雨天時:菅田橋下)

☆集合時間について

10月～5月の例会集合時間は7:00です。
お間違えの無いようにお願い致します。

☆ 3月の例会メニュー(集合 7:00)

月日	例会練習メニュー	☆近郊の大会	◎注目の大会
3/1	距離走(最大)30km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆第27回かかみがはら シティマラソン 2020 ☆第27回緑区学区対抗 駅伝大会	◎東京マラソン 2020
3/8	インターバル 1000m×7本 (レスト3分～4分/400m)	☆名古屋ウィメンズマラソン 2020	◎能登和倉 万葉の里マラソン 2020
3/15	タイム計測走 5kmもしくは10km	☆第36回 日本大正村クロスカントリー	◎2020板橋 City マラソン
3/22	野外走(花見ランに変更の場合あり) 滝の水公園(往復11km+α)		◎ソウルマラソン 2020
3/29	時間走(最大)2時間 A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆OSJ 新城トレイル (32K、64K) ☆第43回天竜区秋葉ダム さくらマラソン	
4/5	距離走(最大)30km (花見ランに変更の場合あり) A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー	☆第37回三好池桜マラソン ☆第36回日本平桜マラソン	

※お知らせ

- ・10月～5月の例会集合時間は7:00です。
- ・給水は各自が必ず用意してきてください。

・6月～9月の例会集合時間は6:30です。

☆リビング×メ〜テレマラソンパラダイス in モリコロパーク 2020 結果

開催日:2020年2月9日(日曜日)

担当リーダー: 平野、小林(一)

他担当者 : 香山、石上夫妻、木下、中神、正木、須山

チーム	走者/タイム				合計	順位
Aチーム	三森	大井	鈴木	樋口	1:46:28	86位
	0:20:36	0:30:10	0:27:50	0:27:52		
Bチーム	花	香山	甘粕	志村	1:37:03	58位
	0:17:21	0:24:38	0:32:10	0:22:54		
Cチーム	小川	石上統	石原	小林一	1:33:35	49位
	0:15:39	0:24:38	0:30:40	0:22:38		
Dチーム	石上直	小山	時岡	松山	1:50:54	105位
	0:21:31	0:29:48	0:29:34	0:30:01		
Eチーム	中野	平野	岡本	熊崎	1:30:17	41位
	0:16:43	0:23:43	0:27:31	0:22:20		

