

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 or 2km)

☆集合場所のお知らせ

集合場所 : 菅田橋下(6月～9月)

☆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
7/5	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		
7/12	インターバル 1000m×5本(レスト400m ジョグ)		
7/19	タイム計測走 5kmもしくは10km		
7/26	野外走 東山 1万歩コース(往復 10.5km+α)		
8/2	距離走(最大)20km A4.00～6.00/km(ペースは参加者で) Bフリー		

※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。

☆申告タイム制記録会結果 (10km or 5km or 2km)

日時:2020年6月21日

10km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	日面	0:44:00	0:43:44	0:16
2	平野	0:47:00	0:46:40	0:20
3	小川	0:38:00	0:37:29	0:31
4	鏡味	0:46:30	0:45:23	1:07
5	尾上	0:41:40	0:40:30	1:10
6	中神	0:51:00	0:48:31	2:29

5km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	相宮	0:33:00	0:33:28	-0:28
2	小山	0:32:00	0:29:05	2:55
3	鈴木	0:31:00	0:27:04	3:56
4	松本	0:35:00	0:29:45	5:15
5	伊熊	0:35:00	0:29:31	5:29
6	甘粕	0:35:00	0:29:15	5:45
7	松山	0:35:00	0:28:13	6:47
8	大井		0:31:37	-31:37
9	宮園	0:35:30	DNF	
10	椋	0:19:00	DNF	

2km

順位	氏名	申告タイム	実績タイム	差
1	倉林	0:12:00	0:10:19	1:41