



マイロード 第425回号

2016年7月17日

主催 新日本スポーツ連盟横浜市連盟・よこはま月例マラソン運営委員会/後援・横浜市市民局



【6月19日 1k B/写真・伊藤博】

安全第一・健康マラソンを

左側通行を守って走りましょう！！

コースは貸切ではありません。一般の方の通行を妨げることはできません。左側通行を守って、コースの右側は必ず空けて下さい。お互いに譲り合って走りましょう。自転車や通行人と接触した場合は、必ず相手に声を掛け、安全確認のうえ、必ず観察員か本部役員に連絡をお願いします。また、安全確保の立場から、イヤホンの使用を禁止します。

走る前に十分給水を取りましょう

暑い季節を迎えました。熱中症になりやすいので、走る前に十分に水分を取って、無理せず安全、健康第一で走りましょう。運営委員会ではWBGT(熱中症指数)が28を超えたら10kmを中止します。

10kmが中止の場合は5kmに変更し、5kmが2回になります。その際、A・Bコースに分けますが、仕分にはご協力願います。(偶数月と奇数月で仕分します)併せて重複参加は禁止です。

今年も走ろう反核平和マラソン

2016年神奈川反核平和マラソン

戦前は首都東京の背後に控えた神奈川県に軍事施設が多くありました。戦後、米軍基地が多く残った理由がそこにあります。沖縄に次ぐ米軍基地が多い神奈川県内を網の目のように「核兵器廃絶」「基地撤去」「平和な日本の実現」をアピールしながら走ります。

..... 実施要項

7月23日(土) A～Cコース(各市役所)

A:相模原～座間～海老名～綾瀬～大和

B:川崎～横浜 C:臨海公園～横須賀～三浦

7月24日(日) D～Hコース(各市役所・町役場)

D:横浜～藤沢

E:藤沢～茅ヶ崎～平塚

F:海老名～寒川～茅ヶ崎

G:三浦～葉山～逗子～鎌倉～藤沢

H:平塚～大磯～二宮～小田原～箱根(ゴール)



【写真は昨年の大磯町役場前から】

毎月第3日曜日・午前8時30分スタート

種目	1km 3km 5km 10km 20km (20kmは6～9月お休み)
受付時間	現地にて午前7時50分から10時まで受付。<棄権の受付も10時までです>
スタート	1km-小学生以下/8:30 1km-A/8:40 1km-B/8:50 1km-C/9:00 5km/9:15 20km/9:50 10km/9:55 3km/10:05 (スタート時間はあくまで目安です)
参加費	初参加は1500円 (2回目から大人1000円・中学生以下は500円)
記録表彰	希望者に記録証(速報を掲示) 翌月掲示版にて発表 ホームページにて全記録を発表します
連続賞	10,20,30,50,75,100回 (通算は20回,80回)

次回は第426回 2016年8月21日



新日本スポーツ連盟 横浜市連盟

〒221-0822 横浜市神奈川区西神奈川 1-18-2
TEL 045(430)5665 FAX 045(430)5666

<eメール> yokogetsu@yg.jpn.org

<HP> http://yokogetsu.jimdo.com/

<Facebook.com/yokogetsu.jp>

*** 今月の表彰 ***

*連続100回参加賞 月例年間パス
No.3702 宮崎 正晃(60)
No.3717 齊藤 雄次(52)
No.3780 金田 英治(46)

*連続75回参加賞 別製ランニング
No.6616 松本 幸彦(55)
No.6624 廣瀬 陽二(39)

*連続50回参加賞 選択制
No.10384 中山 健一(51)
No.10457 門脇 直樹(51)
No.10495 金高 誠(47)
No.10511 高橋 千夏(45)
No.10548 竹迫 純義(65)
No.10627 高橋 浩樹(55)

*連続30回参加賞 選択制
No.3194 窪倉 隆(65)
No.13488 佐藤 舞(5)
No.13499 五野上 牧(50)
No.13578 小野 利幸(52)

*連続20回参加賞 選択制
No.14234 岩田 京子(57)
No.14709 安本 杏夏(12)
No.14720 米山 優和(10)
No.14769 米澤 公明(46)
No.14795 沖 英治(43)
No.14821 渡部 規(51)
No.14890 荒井 和夫(47)

*連続10回参加賞 ランニング
No.9029 山田 夏大(13)
No.14304 寺土 修一(45)
No.14326 本嶋 翼(12)
No.14681 相澤 宏行(40)
No.15701 合谷 来晴(9)
No.15702 合谷 泰地(12)
No.15704 合谷 貴史(46)
No.16157 池田 美耶(32)
No.16159 神田 恵(53)
No.16165 木村 颯太(12)
No.16170 武田 啓治(74)
No.16197 目羅 隆広(50)
No.16216 今任 季子(48)
No.16219 高倉みどり(53)
No.16232 関口 幸一(53)

No.16271 鈴木あおい(9)
No.16272 鈴木 健介(39)
No.16273 瀬戸 穂記(14)
No.16274 樽見 優斗(12)
No.16280 北田 信(41)

*通算20回参加賞 ランニング
No.2842 松岡 博幸(51)
No.6809 大場 正樹(54)
No.7419 松岡 紀良(44)
No.8722 今田 修(65)
No.9323 三原 芳樹(54)
No.10739 波田野洋介(28)
No.11374 飯野 瑛介(7)
No.11970 川島 正(45)
No.12732 草薙 孝(55)
No.13319 中村 充宏(48)
No.13611 庭屋 直輝(8)
No.13771 伊藤 英俊(32)
No.13800 横田 桜花(9)

*通算80回参加賞 選択制
No.2600 齋藤 稜子(72)

連続と通算は重複しません。

PHOTOインタビュー

No.13488 佐藤 舞ちゃん(5歳)とお父さん



連続20回の表彰です！3歳から走ってます。(パパ談)この月例には 網島の自宅マンションの知り合いから聞いて参加しました。昨年横浜と湘南国際マラソンに参加しましたがまだまだこれからです。土日は10~20キロ走っています。スタジアムを周回したり鴨居方面に行ったり、土手を走る時は舞ちゃんが自転車で併走してくれるので助かります。今日はこれからスタジアムのウォータープールに泳ぎに行くのでスポーツ三昧の1日ですね。(父の日の)今朝、舞ちゃんから手紙をもらいました。

No.3661 秋本一彦さん

連続100回の表彰です。夏場はなかなか走る機会が少ないのですがこの月例は毎月決まって出来るので「これは！」と思い参加続けてます。主に10*と20*で首都圏中心の大会はほぼ網羅したと思います。フルマラソンは昨年の横浜マラソンが初めてでした。練習は月100*程、大会前は200*程やります。大会が近くなると禁酒して肝臓を休めますがちゃんと食べる一方同じレベルで走るようにもしています。



No.11374 飯野瑛介くん(7歳) パパと弟



通算20回で赤ランシャツもらいました。3歳から走ってます。今日は緑道を走ろうと思ったのですが月例で走りたいというので来ました。今日のパパは弟さんと2人で瑛介くんの応援です。フルマラソンをやり東京も参加。今年4月の長野では3時間5分で自分としてはダメでしたね。自己ベストは2時間59分です。



<トイレが使えます> 今月から樽町公園(土手の上)新幹線の手前折り返しに向かって右上になります。地元の方の理解を得て、使えるようになりました。



No.14395 傍島大翔くん(8歳) 連続10回で赤ランシャツもらいました！これからも月例で頑張って走ります。

今月の1km A・B・C(ナンバーカード)仕分

- A = 14200 以下
- B = 15400 未満
- C = 15400 以上

1kの重複参加は禁止です。