

# 2024 紅葉ラン（4 時間走）練習会報告

長与町トライアスロン協会  
内海 由加里

11月3日（日）陽射しがまぶしく秋らしくない日和の中、参加者は10名、元気に紅葉ランを楽しみました。1周3.5kコースをそれぞれのペースで自由に走ってもらいました。エイドには周回チェック表を準備、各自で周回チェックをして栄養補給し、また走りだすという設定です。

これから走り込みの季節となりますので、そのきっかけにもなったと思います。それぞれの目標に向かって走れたのではないでしょいうか。

本日は、突風が吹くかもしれないとなっていたので走行には注意していましたが・・・なんと無人エイドのテントを長与町の菖蒲さんが必死に支えていました。風が強くなってきたのでテントの足を短くして近くの木等にくくりつける事にしました。

昼食は、テントをかたづけ暖かい陽射しのなかで、暖かいおでんを食べました。参加された皆さんお疲れ様でした。下記は、参加者一言感想です。

## <一言コメント>

参加者氏名	走行距離 (km)	コメント
田代 芳則	21.0	21k走りました。2週間後の沖縄KINトライアスロンのいい練習になりました。おでんいっぱい食べて帰ります！
福嶋 純子	21.0	身体中痛い！ベイサイド、菜の花マラソン頑張ります。
峰 真由美	24.5	久しぶりに20k以上走りました。きつかった～！ベイサイド頑張ります。おでん、いっぱい食べるぞ～♡♡
川田 清美	15.0	15k走りました。2時間で早退します。おでん、持ち帰ります。ありがとうございます！
高柳 広行	17.5	スポーツの秋、お世話になりました。
本村 英一	7.0	遅く来て、早く帰ります。菜の花マラソンまで、力つけます！
山田 香	21.0	ベイサイドに向けてとても良い練習になりました。アドバイスもいただき、ありがとうございました。
菖蒲 秀久	21.0	急遽、久々に参加しました！
内海 佳治	17.5	皆さんと楽しく走れました。風が強く、暑い4時間走となりました。参加者の皆さんが楽しく走っていたので良かったです。
内海 由加里	21.0	今日から、走り込みだったので、無理せずゆっくり走りました。あずきご飯おにぎりは、いかがでしたか？おでんに合うでしょう♡

