2025 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（月）ちょっと肌寒い、しかし走るには絶好の天気、参加者 10 名＋スタッフ 1 名は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、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、各人の目標に向かって走れたのではないでしょうか。

昼食は、駐車場隣となる長与町つどいの家にて、暖かいおでん・おにぎり・フルーツヨーグルトを食べました。参加された皆さん大変お疲れ様でした。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
池田　圭介	42.0	42K目標に走りました。走り終わった後は、達成感で最高でした。ありがとうございました。
田代　芳則	21.0	2 週間後の沖縄KINトライアスロン大会に向けて、いい練習が出来ました。今年も元旦ランから、お世話になりました。来年も頑張ります（年男です）おでん、いっぱい食べて帰ります。ごちそうさまでした。
福嶋　純子	24.5	英ちゃんパワーで頑張りました。（矢沢栄吉ファン！）おでん目的で毎年参加しています。
峰　真由美	21.0	今日も転んでしまった🦶なんてこった・・・傷だらけ・・いつも心配かけてごめんなさい。2 週間後の平和マラソンの練習になりました。おでん、いつもありがとう。おいしい♡♡
川田　清美	24.5	おでん楽しみに参加しました。21K走れて満足です。（1 周ウォーク）ありがとうございました。
高柳　広行	10.5	毎回、ありがとうございます。
池田かんと（長大 1 年	28.0	初めて、長距離ランをやってみました。3 月にフルマラソン（佐賀桜）があるので、トレーニングをたくさんやりたいです。おでん楽しみ！
小西こうせい（長大 1	28.0	フルマラソン練習の為、参加しました。想像以上にきつかったですが、おでんの為に頑張りました。
田添　貴子（スタッフ）	3.5	ゆっくりと 1 周、風が気持ち良かったです。
内海　佳治	21.0	天気も良く、楽しく走れました。今回は参加者少数でしたが、皆さん、楽しんで目標時間・距離を走られました。大変お疲れ様でした。

内海　由加里	24.5	今回は、国スポ長崎代表の池田圭介さんや、長大トライアスロン部 1 年の池田くん、小西くんが参加してくれました。 過去最高の 42Kを池田さんが余裕で走ってくれて、長大生も負けずに頑張って走っていました。私はとりあえず目標 21k走り、1 周はウォークでダウンしました。秋、満喫しました。 ご参加ありがとうございました！^^