2026 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 8 日（日）ちょっと肌寒いくもり空、しかし走るには絶好の気温の中、参加者 10 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。今回のエイドスィーツはいかがだったでしょうか？

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、良いスタートが出来たと思います。

昼食は、長与町つどいの家いろりの間にて、暖かいおでん・おにぎり・きしめんぜんざいを食べました。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
梅田　隼汰	31.5	初めて、30k以上走りました。20K 超えたぐらいからきつかったです。ペース配分を考えたいと思った。（来年ミュージックマラソンへ参加予定。初フルマラソン）
田代　芳則	21.0	今年は、ハーフの6周回できました。指宿菜の花マラソンに向けて良い練習になりました。美味しい「おでん」「ぜんざい」腹いっぱい食べました。ごちそう様でした。
福嶋　純子	17.5	6周しました。今、足が攣って痛いです。おでん･ぜんざい最高！！
峰　真由美	24.5	目標 20K 以上走れました！今回は転ばなかったです。美味しいおでんをありがとう！！
川田　清美	17.5	17k走りました。腰痛があり 10K 以上走れたので満足です。おでんもぜんざいも美味しかったです。ありがとうございました。
尾崎　七美	24.5	7周走りました。足が痛くなりましたが、美味しいおでんとぜんざいで元気になりました。ありがとうございました。また、参加したいです♪
一瀬　昭寛	31.5	32K 走りました～。きつ～！
田崎　大輔	14.0	14K 走りました。一人では長距離走れないので、集団で練習できて、ベイサイドマラソンの良い練習になりました。
内海　佳治	21.0	参加者の皆さんお疲れ様でした。 今回は3時間走り続けることを目標に走りました。2時間40分で終わってしまいましたが楽しく走れました。
内海　由加里	3.5＋11.5	今回は、足底筋膜炎の為、1周した後、土のグランドでのスロージョグに切替ました。2時間 15 分ジョグ楽しめました。


長与町
トライアス