

# 令和元年2回目の例走会 6月2日

## 一関 楽 走 会

快晴の下で6月例走会



ミーティング後はランニングで汗を流しました

佐藤東	小野寺卓司	浅
沼善治	菅原楯夫	千葉
丈夫	千葉健一	須藤正
男	佐藤隆義	菅原東
菅原 東記		

毎年5月の例走会の時  
期は、早朝から田んぼに出勤のため参加出来ずです  
が6月2日は5時過ぎト

リムコース、8分台目標で  
2週目あたり楯夫さんに遭遇、5時40分頃からボ

ツボツ会員の方々、数十秒遅れて浅沼さん本日も快晴下9名でラジオ体操。

事務局から先日の会報で紹介がありました第1回盛岡シティーマラソン参加と八幡平観光に温泉泊りの話が出ました。多数の参加を期待してまーす。

先日消防団便り（令和元年6月1日付け）を見ました  
消防団便り上右端



2019年  
7月号  
No.530  
発行責任者  
佐藤東  
Tel:23-0101  
09068525852

会員募集中

イーハトーブ（花巻）  
奥州きらめき日記  
4月21日  
5月2021日  
トーブ花巻、5月19日  
(日) 奥州きらめきとい  
ずれも「10km 70歳以上」  
の部に出場して参りました。  
た。昨年は花巻にはハ  
ブで奥州はエンントリーす  
るも風邪で欠場、今年は  
初めてとなりました。  
私は今年の3月はじめ  
に満70歳を迎えましたので  
に拘り10km優先で入賞  
(6位以内)を目指して  
トーブを走り終えた頃か  
ら昨年秋以降の左膝関節  
の違和感が痛みと化し奥  
州きらめき前1週間を練習中止し整形外科の診療を受けましたが「少し減つて、少々水が預かつた」との診断でした。どうしたら治るのでしようか経験の方アドバイスお願ひします。

さて、私は昨年初めてハーフに挑戦、年間5回走るも、内1回が途中16km付近でリタイヤでし

イーハトーブ（花巻）10K (70歳以上)  
ネット 47分35 第3位  
奥州きらめき（水沢）10K (70歳以上)  
ネット 49分07 第6位



イーハトーブ花巻マラソン3位入賞

### 欧洲きらめきマラソン参加者記録

氏名	ネットタイム	種目名	種目順位
小野寺 良信	0:56:34	10km 男子 60歳代	63/136
細川 慎一	0:53:18	10km 男子 60歳代	40/136
岩渕 吉郎	0:49:07	10km 男子 70歳以上	6/68
畠山真佐美	0:50:04	同上	8/68
氏名	ネットタイム	種目名	種目順位
金田真太郎	5.16.10	マラソン男子 39歳以下	465/769
岩渕 真二	5:26:36	マラソン男子 40歳代	636/769
成田 賴大	5:53:03	マラソン男子 40歳代	707/769
菅原 孝一	4:15:24	マラソン男子 60歳代	65/308
浅沼 善治	28Kリタイヤ	マラソン男子 70歳代	
佐藤 文政	同上	同上	

### 7月例走会

- \* 7月7日(日)午前6時
- \* 磐井川河川敷「トリムコース」
- \* 盛岡シティーマラソン&観光

参加者確認



### 金ヶ崎マラソン、ハーフ走ってきました

昨日は19kmの関門で足切りされて完走出来なかつたのでリベンジですが：フルマラソン完走仕様で冬からゆっくりペースでしか走っていない為ハーフの完走ペースで走れないのがこの時期なのです。いつも通り最後尾から、東会長と一緒にスタートしました。関門突破ペースのkm6・50が日安でしたが中々ペースが上がらず3km過ぎくらいから会長につけで行けなくなり7kmで時計を見て6・30前後を行ったり来たり。16:00計算でしたので19kmまででの3kmをオールアウト

### 大会参加者記録

ハーフ	40歳代	成田 賴大	2:26:44
"	60歳代	菅原 孝一	1:47:56
"	70歳代	佐藤 東	2:24:25
10K	60歳代	小野寺 良信	1:04:14
"	70歳代	岩渕吉郎	位 49:59

成田 賴大記  
するつもりで走り、ギリギリ30秒前の関門通過で何とか完走出来ました。

(参加者記録は事務局で把握出来た分です。  
漏れた方は申告お願いします。)