



れないようにしましう。平気が腕や足かぬけても走っている人かおられますが、これはどうかと思われます。特にウルトランには)

③ 走る前には十分準備運動を行い、からだを暖めてから走って下さい。

④ 練習は早目に切り出す、そして入浴がシャワーを浴びましょう。

⑤ 交通には十分注意いたしましう。なにしろ雨の中だから。また、ぬけている米道や道路には細心の注意をいたしましう。

### 神鍋高原マラソンについて

この大会は泉南走ろう会恒例参加のついでに孫心と神鍋と二庫と三太走ろう会参加マラソンです。孫山のほうは泉州于富利マラソンになっておりますが、そんなわけで、年素なんやかんやとご用事にて大会または例会日に参加出来ない方も、この大会に参加して、旧友や、いな、友情を深めております。大変楽しい大会です。是非参加して下さい。

- イ. 参加方法 電車にて神鍋へ
- ロ. 宿泊 例年通り「神鍋屋」
- ハ. 参加費 三、〇〇〇円 宿泊費は当日旅館に支払う。七、〇〇〇円程度
- ニ. 種目 ハーフ、十キロ、五キロ

### お申込み

### へ注意

参加費と添えそ六月二十七日までに泉南スロウ社走ろう会事務局に申し込んで下さい。お台国大会ともなれば例年参加して来た人も、早、早くゆきハーフ二時間を切ることもむずかしくなっております。それなりに、今年も時間制限がきびしくなり、大体ハーフ二時間十五分以内は走らねばなりません。むずかしいと思う人は参加種目をよく考えてハーフより十キロか五キロにする等、早申して下されい。

### 備考

今年はずんばりけで「エーさん」「Hさん」「大穴」氏のハーフ決戦が見られないかもしれません。

## 第16回 兵庫神鍋高原マラソン全国大会

●とき/平成7年8月27日(日)

- 9. 参加申込み (1) 申込期限 平成7年6月30日(金) 当日消印有効
- 6. 競技規定 [道路使用の事情並びに夏場の大会のため次のとおり時間制限をさせていただきます。]
  - ハーフマラソンにおいて、次のとおり開門を設けます。
    - 10.5km地点でスタート後1時間15分 @15km地点で1時間40分
    - ※なお、2時間15分をもって競技を打ち切りとします。
    - 競技打ち切り後は収容場に帰っていただきます。
    - すべての競技は10時25分で競技終了とします。



お知、らせ。

例会日 五月二十八日午前九時

新嘉神河神社前広場

コース 皆と相談して決める。

備考 この例会日には走ろう会主催のメンバーが九回浜坂町蔵旗獅子マラソン大会に多数参加しますが、この大会に参加出来ない方は例会にご参加願います。

一次例会日について(集合場所変更) 六月は十日と二十五日ですが、梅雨のことして雨が予想されます。天気なれば走りますが、雨が降れば室内にてマラソンの意見交換など楽しい研修を行いたいと思っております。

この例会場所を六月は泉南市体育館にて、時間はいつもの通り午前九時からとさせていただきます。場所お間違えのないよう集合願います。

次回機関紙の原稿は

栗生さんびす。

♪ふしくお願います。