



全日本トライアスロンクラブ会報

2012年1.3月合併号

ATC-HP : <http://atc-triathlon.com/html/> E-Mail : swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp
事務局 : 〒140-0014 東京都品川区大井1丁目52番5号 留守番/FAX : 03-5709-5599

☆ 第27回 全日本トライアスロンクラブ通常総会 ☆



クラブの一年間の活動報告と予算実行の承認を得る事と、来年の行事予定と予算案の承認を得る、団体としての重要な総会が1月15日(日)品川駅前の品川プリンスホテルメインタワー24階の「クリスタルの間」で夕方5時30分より行なわれた。例年通り会員の3分の1の参加者が今年もあった。

第1号議案の23年度活動報告が事前に会員に郵送されている総会資料の内容を読み議場に説明した。第2号議案の会計報告と監査報告も発表され承認された。

24年度の行事日程と予算案の報告があり承認された。

続いて「役員は無報酬とする」「借入金は0円とする」との議題も承認された。理事の補充の議案も承認された。以上「第1号議案」から「第7号議案」が上提されて承認された。〔3頁議事録参照〕

☆ 平成24年度新年会 ☆

総会に引き続いて同会場にて新年会が行なわれた。司会者によって開会し、会長挨拶に続き昨年大いに活躍した馬場誠さんの乾杯で会食へと移った

ビール、ワイン、お酒が美味しく飲めるために走っている人や、年が重なりお酒の量が減った人や、アルコールよりも食事が大好きな人達、等々、色々な会員達がフランス料理、ビーフステーキ、にぎり寿司、パスタ等、お腹に納めていった。ケーキ、コーヒーも女性達には人気であった。

食事もお酒も一段落した所で恒例のビンゴゲームへと移った。大会用、練習用、ウェア、パンツ、ゴーグルを始め、会員の健康管理の為に10項目の計測が出来る体重計が8個、ヘアードライヤー4個、電気カミソリ2個、料理用フライパン10個、鍋6個、ワイシャツ、サプリメント、カレーシチューのルウ、ランニング雑誌、バイク雑誌、ホテルパン、等々160点の賞品、

また、合宿参加援助費賞、宮古島大会と佐渡大会の完走援助費、クラブ主催大会の4月のデュアスロン大会、6月の100キロバイク大会、8月のトライアスロン大会の3大会の完走招待賞と参加者に用意された。ゲーム開始3分程で番号の揃った会員が現れた。続々と続き狙いを定めていた目標の賞品を獲得していった。

今回は品物よりも合宿参加賞や大会援助賞らが先に4名ずつ8名が決定していった。30分ほどでテーブルに並んでいた賞品が淋しくなっていた。不公平ながらも全員に賞品が渡った。

今年の運試しとしてビンゴとは別に、ジャンケンによる腕時計2個、電気カミソリ1個が勝者に与えられた。この様にして2時間半にわたった新年会も集合写真を撮ってお開きになった。

☆ 合宿 ☆

今年も3月、5月、6月、8月と4回合宿が行なわれます。まだ参加したことのない会員は是非参加してみてください。自分と違う練習があったり、自分と違う性格の会員達にも逢えますよ。走行コースも伊豆半島、房総半島、道志川の坂道がいっぱいで皆様をお待ちしています!!

☆ ボランティア ☆

12月に郵送した大会要項の裏面にある地図に書いてある通り、4月のデュアスロン大会はバイクコースを彩湖の西側のコースと堤防の上のコースの人の少ない道路のみの10km周回コース8周回にしました。その為バイク誘導員が例年の半分以下になり、少人数で大会運営が出来ます。4月のボランティアは予定人数が新年会等で希望者が集まりました。

6月の100kmバイク記録会では10名の募集を、また、8月のトライアスロン大会には20名の募集をします。ご協力できる会員はクラブのメールでお知らせ下さい。

☆ 会員継続のお願い ☆

「12-01」、「12-02」、「12-03」の会員は、2012年1月、2月、3月迄が有効期限です。郵便振替、又は銀行振込で会費の納入をお願いします。

郵便振替番号	00160-9-204339
三菱東京UFJ銀行	大井支店：普通：0250381
みずほ銀行	大井町支店：普通：2061499

新年会



【 第 27 回 通 常 総 会 議 事 録 】

1. 総会の種類 第27回通常総会
2. 招集通知日 平成23年 11月15日
3. 開催日時 平成24年 1月15日(日)午後5時30分
4. 開催場所 東京都港区高輪4丁目10番30号
品川プリンスホテル
24階『クリスタルの間』
5. 会員総数 127名 (過半数64名)
6. 出席者数 88名
本人出席 33名
委任状出席 55名

7. 議長の選任の経過

定刻に至り、司会者 西澤貴司氏が開会を宣し、続いて会長の前田治男氏が挨拶した。

本日の通常総会は定足数を満たしているのので、有効に成立する旨の出席状況報告を西澤貴司氏が告げた。

続いて、議長の選任を諮ったところ、司会者一任との声があり、他の異議がないので司会者は、鈴木直司氏を議長に指名し、議場に諮り満場一致をもって鈴木直司氏を議長に選任した。

8. 議事の経過の要領及び議案別の議決の結果

第1号議案・・・平成23年度活動報告承認の件

議長は、始めに平成23年度活動報告を松本伸也氏に求めた。指名を受けた松本伸也氏は、別紙の活動報告書を抜粋朗読し、合同練習会、傷害保険、合宿、会員の参加大会の成績、クラブ主催の大会、会報の発行、会員名簿の発行、理事会の開催の報告を説明した。

議長は、その承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第2号議案・・・平成23年度会計報告承認の件

議長は、平成23年度会計報告を中林政代氏に求めた。中林政代氏は当期の総収入額 1,821,422円。総支出額1,446,714円で、次期の繰越金は359,708円となり、その内訳は、杉並成田西郵便局の郵便貯金として359,708円であること。

続いて、収入の部の主な科目の予算と実績を朗読しながら説明し、支出の部も主な科目の予算と実績を朗読し、多少の増減はあるものの概ね予算どおりの決算であると説明した。他の科目も予算どおりの実績であると報告した。

さらに、前期繰越金1,453,462円を積立金としてバイクウェアを作成し、商品売上金757,480円と合計して2,210,942円になり、支出のバイクウェア代金1,699,348円+ボランティア用ジャンパー代金420,000円=2,119,348円で、その差額金91,594円を、雑収入として計上した事を報告した。

議長は、第2号議案説明の後、監査報告を監事にお願した。監事の樫野薫彦氏が『監査の方法の概要』と『監査結果の意見』を発表した。

議長は、第2号議案の承認を諮ったところ、満場異議なく可決決定した。

(尚、決算書類作成に際し、大滝幸子税理士より御指導いただきました。)

第3号議案・・・平成24年度 活動計画案決定の件
議長は、平成24年度の活動計画案を高木清氏に説明を求めた。高木清氏は別紙の活動計画案を朗読し、その中で今年も合同練習会を8支部で交替で担当して主催する方法を取り入れること。

会報の発行は年間5回行う事。会員名簿は1年1回発行する。

理事会は偶数月の第一木曜日の年6回、担当支部別に行う事。傷害保険を継続する事。大会の開催、合宿や支部の援助等。他は例年通りに別紙の計画案を実施したい旨を説明した。

朗読説明後、議長はその承認を議場に諮ったところ、満場異議なく承認された。

第4号議案・・・平成24年度収支予算案決定の件

議長は、平成24年度の収支予算案を羽入明氏に説明を求めた。

羽入明氏は、総会資料の収支予算案を科目別に昨年度の実績と照合しながら説明した。

説明の後に議長は承認を議場に諮ったところ、満場一致で可決承認された。

第5号議案・・・平成24年度借入金額の最高限度額決定の件

第6号議案・・・平成24年度役員報酬の決定の件

議長は、第5号、第6号議案を一括上程して、その説明を箕田春香氏に求めた。

箕田春香氏は、別紙の原案どおり、今年度も昨年度同様、借入金は0円とする。又、役員は無報酬とする、と説明した。議長は議場に諮ったところ、満場一致で承認された。

第7号議案・・・理事補充の件

箕田春香氏は、原案どおり、城北支部空白の為、増野正樹氏を選任したい旨を報告した。議長は議場に諮ったところ、満場一致で承認された。

以上をもって、第27回通常総会の議案全部の審議を終了したので、議長は退任の挨拶を行い、降壇した。

司会者から閉会を告げて散会し、新年懇親会へ移った。

平成24年 1月15日

全日本トライアスロンクラブ第27回通常総会

『この議事録は原本の写しに相違ありません』

議長 鈴木直司

他出席理事 15名



～「東京マラソン初参加！」～

多摩支部 中村 典男

今年で6回目になる東京マラソン、1年目から申し込み続け、ようやく「当選」のお知らせが来ました。そんなわけで、1月：勝田、2月：東京、3月：板橋と、3カ月連続の「フル」出場となりました。

3万6000人が一斉にスタートするというビッグマラソンなので、スタートの2時間も前に都庁前に到着し、1時間前には整列してしまいました。幸い昨日の雨は上がり、「晴れ」の予報で、そんなに冷え込んでもいなかったのが良かったです。雨だったら大変だなあと。スタート直後は渋滞必至かと思いきや、広い靖国通りの上下線すべて使ってコース設定しているので、とてもスムーズでした。スタート位置もEブロック(都庁第二庁舎前)と、比較的前だったので、スタートまでの時間も約4分と、フルの大会としてはこれまでになくスムーズなスタートが切れました。10キロのゴール日比谷までは快調そのもの、キロ5分30秒ペースで、4時間は切れそう、新記録も可能か?という走りでしたが、25キロを過ぎて浅草寺に向かうあたりからペースが落ち気味に。ジェルやサプリメントを補給するも、ペースは回復せず、最後の5キロはキロ6分を超えるペースとなり、4時間08分28秒(ネットタイム)でゴールしました。



今シーズンは11月のつくばで3時間53分、1月の勝田で3時間57分と、4時間を切れていたのに、最後の粘り切れなかったのは残念。前週の青梅(30キロ)の疲れが残っていた?と苦しい言い訳を…(_ ;)。

でも、初めての東京マラソンは、期待通り、いや期待以上にいい大会だと思いました。都心のど真ん中を走れるというだけでなく、広くて渋滞もなく、沿道の応援はひっきりなしで、青梅にも勝るとも劣らぬ盛り上がり、スタッフやボランティアもホスピタリティあふれる対応、ゴール後のフィニッシャータオルは感動でした。これはやっぱり来年も申し込むしかない!当選するかどうかは神頼みですが。

【 スイム・ペース 表 】

マラソン大会 2011/11/27
つくば大会/河口湖大会

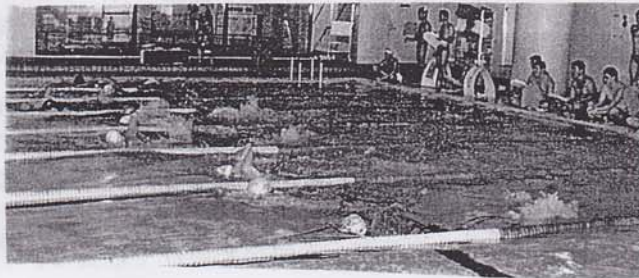
天候:

つくば フルマラソン

氏名	地区	時間:分
馬場 誠	182	2:55:56
鈴木 直司	003	2:56:55
今牧 親勇	品川区	2:57:17
中村 光代	足立区	3:07:00
福山 眞弘	888	3:08:21
田村 英之	239	3:16:43
日下 正章	365	3:50:02
羽入 明	030	3:51:38
中村 典男	546	3:53:00
日下 久美枝	366	4:05:49
吉田 幸代	013	4:16:00
吉田 修	176	5:01:30

河口湖 フルマラソン

高橋 定雄	628	3:33:33
箕田 春香	004	3:38:00



【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
375-13-01	瀬河 実				
547-13-01	野口 泰				
548-13-01	野口 佳子				
549-13-01	川杉 直樹				
640-13-01	佐川 泰久				

【 再入会員 】

138-13-01	原 修二				
-----------	------	--	--	--	--

【 住所変更 】

608-13-01	谷川 菊香				
741-12-10	高橋 佳樹				
976-12-06	伊藤 弘徳				

神奈川支部 佐川 泰久



今年1月よりATCに入会した38才川崎市在住の佐川泰久と申します。40才を目前にトライアスロンに挑戦したくなり、昨年9月よりトレーニングを始めました。ATC入会の友人のダブル西澤氏の誘いで、昨年12月の360分走に参加したことがきっかけ。年始には引き続き千葉国際プールでの合同練習会に参加し、今回の東京体育館の練習にも参加してきました。

自宅から千駄ヶ谷までBIKEで出発し、快晴で風も弱いため1時間程度を心地良くペダルをこぎ現地到着。参加者は6名でした。

ストレッチ後、青木さんよりアップメニューの指示。自100m バタ50m バック50m プレスト50m 自100mと鬼門のバタフライが・・・心拍数160越え?でメイクしてアップ終了。続けてキック100m×3本、500m×3本、200m×10本。

200m×10本はタイムと心拍数を計測しながらの練習。3本位までは3分20秒前後で泳いでいたのが、後半は3分40秒強とペースダウン。ここまで4,100mであるが、イメージは5,000m近く泳いだ疲労感。

青木さんより「お疲れさ～ん!クロール1本流しておいで」と声が掛かり達成感に浸りながら完全に終了モードでドリンク休憩していた所、「まだ終わりじゃないぞ」と青木さんより一喝。今度は100m×10本を計測とのこと。

入水後すぐに両腕が悲鳴を上げ、7本を泳ぎきったと同時にプール全体のアナウンスが入りました。残り3本残して嬉しい休憩も束の間、新たな指示が・・・。360分走で度胆を抜く走りを見せていたBさんとブルブイを使用して100m×10本とのこと。黒木メイサのスポンサーばりに「聞いてないよ～」と思いながら、練習再開です。スタミナ切れの中も「強くなれるんだ!!」と心に言い聞かせて泳ぎました。ラスト一本ではBさん追いつかれて、自分の心肺能力の弱さを痛感してトータル6,000mで練習終了となりました。

今回参加して、自分では気づかなかったフォームの指摘等、大変有意義な練習ができました。またレースに向かっていく気持ちが更に湧いたことも進歩だと感じております。右も左もわからないヒョコ子ですが、今後皆さんより何かとご教授頂ければ幸いです。よろしくお願い致します。

追伸 練習後の更衣室で60才前後の方が、なな・なんと女子の体操着とブルマ姿でフラフラ歩いておりました。この日一番上がった心拍数はこの時でした(汗)

浮か、揚力、支点、作用点、造波抵抗、形状抵抗、角度と仕草量、併行抵抗は何故空中に浮かぶか?等々、物理が解ると水泳が速くなる。



～ 「スイム練習会」 ～

城南支部 馬場 誠

今までの泳いだことがある最長記録は3.8キロ。1月のスイム練習会の存在は知っていたけど、3.8キロ以上泳ぐことと考えると、つつい足が遠のいてしまった。練習に行く前に、気持ちが逃げていた。そんな時、新年会で青木さんから問いかけられた。「スカーリングって知っているかい?馬場さんはきっと水を掴めていないのではないかな?2月の練習会に是非参加するといいいよ!」水を掴んでいるかどうかは分からないけど、自分なりに掴めているつもり。でも掴んだという感覚も分からない。出来れば掴みたいし、出来るだけ速く泳ぎたい。

スイム練習当日になり、スカーリングを詳細に教えてもらった。応用として体を上向きにして体の両端でスカーリングする。青木さんがやると体全体が自然と浮かんでいる。しかし同じように自分がやると、足やお尻が沈んでしまう。何度やっても一向に浮かばないし、やればやるほど息が上がってくる。この時、はっと気が付いた。自分は水が掴めていないんだ!掴めていると自然にこんなことが出来るんだ!スイムが速くなるには、ありとあらゆるスキルの積み重ねが必要だと思うけど、その中の重要な1つが出来ていない。

その後3週間、スイム練習に足繁く通って、スカーリングを徹底的にやってみた。まずは片手で水面に渦巻きを作ってみることから。次は両手で。次は上向きで浮いてみる。少し浮けるようになったが、長続きは出来ない。でも今までとは違い、目的が見えたことで、スイムの練習自体が楽しくなって来た。そんな体験が出来ただけでも練習会に参加してよかったと思う。今年はスイムが速くなるように練習に励むぞ。

★ 会報への投稿をお願い致します。

ATC内外のレースに参加された方の手記をお願い致します。電子ファイル(ワード、エクセル等)にて作成していただければ、枠組み構成等の編集は当方にて行います。

下記メールアドレス宛、添付ファイルとして送付願います。

宛先:岡伸夫 メール: nobuo.oka@nifty.com



～ 西豪州アイアンマン参戦記（自分に負けてしまいました）～

城西支部 小島 豊

ハワイでエージトップを取れば翌年のハワイ出場権を得られることは判っているが、トップを取れるという保証はない。バイクでバンクをすれば先ずトップは無理の筈。一方、最近のIMはどうしたことか人気急上昇中で、エントリー受付開始より数時間で満員御礼となってしまうことが多く、ハワイを狙うには先ず次年度のハワイへの予選会にエントリーしておく必要がある。例えば2010年の西豪州はレース日が12月5日（日）、2011年度への受付開始はその直後の12月15日であったが、僅か数時間で締め切り。インターネットを扱えぬ私は、ホスピタリティーズの津川社長に登録を依頼し幸いにもパス。だが、10月のハワイでトップを取れたものの、その時点では既に西豪州へのエントリーフィは勿論のこと、旅費も振込み済。キャンセルすれば旅費の方は何割かは戻ってくると思うものの、家内を介護している私にとってはショートステイ制を利用しての遠征（佐渡B、ハワイ、西豪州）は、単にレース参加ということの他、貴重な息抜きの場になっており、元気な頃の家内がよく「他人が作ってくれた料理なら何を食べてもいい」と言っていたが、その言葉の意味を実感出来る得難い場になっている。そのような次第で、今年もハワイでの余勢を駆って、75才以上の部のコースレコードになっている昨年の自分の記録（13-52-30）を更新してやろうとの野心を抱き勇んで出発した。さて、その結果は？



参加者数1400名、日本人男女合わせて80名、75才超の部は今年も私が最高齢の76才、稲毛チーム所属の清水氏（75才）とオーストラリア人の3名なるも、清水氏はプロ養成で有名な稲毛チームに所属、初アイアンマンの由なるも佐渡（B）の常連、しかも「おろろん」のウルトラマラソンの常連でもあり、決して油断は出来ないと気を引き締めざるを得なかった。

スイムは海岸から直角に突き出した約2キロの栈橋の右側を泳ぎ、先端を回って左側に戻ってくるというコースになるも、往きは良かったが戻りになって潮の流れが強まり何度進路を修正しても栈橋から遠ざかってしまい、「1-34-13」と10月のハワイよりも5分も遅く、これまでのワースト記録で終了。

バイクでは昨年DHバーを仮止めのまま走り途中でビスが緩んでしまい全く使用出来なかったというヘマをやったことから、今年はしっかりと点検して預託。ハワイ9戦目にして初めてバイクトップを取れたことから、今回は気負いこんで頑張った。7時間でバイクゴールすればランに5時間かかっても昨年の記録を更新し得ると計算し、順調にペダルを踏んだが、残り3キロあたりで右の大腿二頭筋がピクピクし出し、あわててインナーに切換え「6-59-23」で略予定通りの終了。「よし、これからはどちらかという得意のランだ」と意を強くした。」ところが、ランに入ってから1キロも走らぬうちに例の大腿二頭筋がガーンと硬直してしまい、思わずしゃがみこんでしまったが、両膝がガクガク震え、頭の芯がズキンズキンし出した。「これは危ない。これまでにないことだ」と暫く休み、木立につかまってやっと立ち上がるも歩くのが精一杯。

得意と思っていたランでの初っ端の出来事ですっかり気が動転。「完走に切換えよう」と私としては珍しく弱気の虫に取り付かれ、25キロ近くまで歩いてしまった。残り20キロを切った頃から暗くなり始め「そうだ、清水さんには未だ抜かれていないな」と気付き、何とか頑張ってトップだけはキープしなくてはという気になり、それからは死に物狂いで走り出した。（走れば走れたんですよね）結果としてランラップ「6-39-59」総合「15-33-32」と僅か16分差で逃げ切るという惨めな結果でゴール。

「敗軍の将、兵を語らず」と言うが、昨年の如くDHバーのセッティング不良のせいにする気はなく、原因はあくまで心の弱さにあったと反省している。子供の頃から歯が弱く今や上下夫々3分の1は義歯であったが、遠征直前になり義歯を支えていた歯が根元から折れてしまい、上歯は前歯4本と左側の臼歯1本のみとなってしまう、やむなくそのまま遠征となったが、これでは前歯で食い千切することは出来ても肝心の咀嚼は臼歯1本に頼らざるを得ない。「いつもの倍噛めば何とかなるだろう」と思ったがそうはいかず、特に現地入りしてからは柔らかいものだけを食えばよいという環境ではなく、やむなく適当に噛んでは飲み込んでいたが、私は知る人ぞ知る大食漢であり、着いた翌日には消化不良を起こしてしまった。持参の正露丸を3粒のところを5粒服用し下痢は止めたものの、それ以降はカーボパーティも恐る恐る、特に水分は怖くて飲む気になれず、レースに入ってから水分補給は最小限に抑えた結果、脱水症になってしまったものと思われる。

しかし、それはあくまで言い訳であって、最大の原因は早くに「完走」に切換えようとした自分の弱気であったことは明らかである。折角長い期間をかけて「速くなくても良いから潰れない足」造りに専念してきたのに、自らの弱気に負けたのか、或いは「来年のハワイ出場権は既に取っている」という甘えに負けてしまったのか、何にせよ「自分に負けた」ことに変わりはないと深く反省し、この一冬をかけて潰れない足造りに一から出直しだと思っている。また、「トライアスロンは三種類の競技である」ということを改めて再認識したレースとなり、二度と同じ過ちを犯すまいと肝に銘じた次第である。



第28回 宮古島大会 出場選手

氏名	年	出身
河原 勇人	34	東京都
桑原 寛次	31	沖縄県
松丸 真幸	37	茨城県
西内 洋行	36	兵庫県
松田 薫	41	大阪府
菅沼 伸哉	29	沖縄県
平松 弘道	31	神奈川県
飯田 忠司	35	東京都
藤原 裕司	48	937
藤原 拓	25	東京都
益田 大貴	32	神奈川県
松丸 浩巳	39	茨城県
武友 麻衣	29	福岡県
野口 泰	42	547
野口 佳子	41	548

氏名	年	出身
内田 英良	46	638
川崎 潔	58	907
日下 正章	55	365
日下 久美枝	55	366
トレポー ワード	49	神奈川県
鷲田 覚	45	神奈川県
森永 豊	44	神奈川県
吉田 修	46	176
吉田 幸代	45	013
柴田 小百合	47	東京都
豊田 徹	45	922
恩田 治枝	53	031
西澤 貴司	39	017
古川 益三	61	222
賀持 隆一	47	876

氏名	年	出身
羽入 明	61	030
馬場 三佳	44	761
清水 真澄	59	037
清水 真由美	51	913
須貝 恵吉	64	972
奥田 周年	46	978
上村 昇	44	370
原 修二	58	138
小林 俊洋	44	埼玉県
中川 貴之	36	882
田中 利尚	30	板橋区
竹中 基晴	53	180
村上 武	39	板橋区
岡本 琢郎	49	文京区
菅 正治	40	881
近藤 真彦	47	レーサー
デンジャラス・ノッチ	46	お笑い芸人



【第12回 彩湖道満グリーンパークデュアスロン大会】

～ 春風にまけるな、一人で風を受けて走れ！ ～

- 【日時】 2012年4月7日(土) 午前7時45分 雨天決行
- 【集合・受付】 午前7時 受付終了…午前7時40分 (管理橋先の右側の広場。南駐車場が便利です。)
- 【参加費】 一般：9,500円 ATC会員：6,800円
(尚、3月10日迄に不参加をご連絡の方は、参加費を返金致します。)
- 【申込締切】 「郵便振替」の場合は、3月7日迄の消印有効。
「銀行振込」の場合は、3月14日の着金迄有効。
- 【当日参加可】 大会当日参加者は、11,000円で7時30分迄に受付！！
(但し、前日までに連絡して登録して下さい。)
- 【定員】 80名、当日参加者枠10名
- 【参加条件】 18歳以上の人で、2競技3種目を1人で行える人。
- 【参加通知】 期限内申込の入金をされた方には、本人宛に案内とゼッケンを郵送します。(3月下旬に)

めざせ！
パーフェクト完走！！

※ 各パートの制限時間内走破！

※ 第1ランより、
第2ランの方をより早く！

	距離	内容	制限時間
第1ラン	10.5Km	500m往復の1Km + 4.76Km×2周回	1時間00分
バイク	80.0Km	10.0Km × 8周回	4時間00分
第2ラン	9.5Km	4.76Km × 2周回	5時間00分
合計	100.0Km		

- 【表彰】 ・総合…1位～3位 ・年代別…10, 20, 30, 40, 50, 60才代 1位～3位
- ・女子…1位 ・年代別…1位
- ・完走賞(制限時間内完走者)…バスタオル ☆ 表彰式は、13:30 からを予定しています。

【第17回 100Km バイク記録会】

- 【日時】 2012年6月10日(日) 午前7時45分 雨天決行
- 【集合・受付】 午前7時、受付終了：午前7時40分(管理橋先。南駐車場が便利です)
- 【参加費】 一般：5,500円 ATC会員：3,800円
- 【申込締切】 「郵便振替」：5月10日消印迄、「銀行振込」：5月17日着金迄
- 【当日参加可】 当日参加は、7,000円で、7時10分迄に受付完了の事。
(但し、前日迄に事務局迄連絡して登録願います。)
- 【定員】 40名、当日参加者枠5名
- 【参加条件】 18歳以上の人で、100Kmを4時間で走れる人。
- 【参加通知】 参加費の入金を確認次第、ゼッケンを郵送致します。(5月下旬に)
- 【競技時間】 7:45～11:45 制限時間：4時間
- 【エイド】 水、スポーツドリンク、パン、バナナ、等々。 競技終了後弁当有り。

100Km	50Km	10Km	時速
2:30	1:15	0:15	40.0km
2:40	1:20	0:16	37.4km
2:50	1:25	0:17	35.2km
3:00	1:30	0:18	33.4km
3:10	1:35	0:19	31.6km
3:20	1:40	0:20	30.0km
3:30	1:45	0:21	28.6km
3:40	1:50	0:22	27.3km
3:50	1:55	0:23	26.0km

…… 夏の暑さを楽しもう！！ ……

【第28回 彩湖道満トライアスロン大会 (ATCカップ大会)】

- 【日時】 2012年8月12日(日) 午前8時30分 雨天決行
- 【集合・受付】 午前7時 受付終了…午前8時 (北駐車場が便利です)
- 【参加費】 一般：13,500円 ATC会員：9,800円
(尚、6月30日迄に不参加をご連絡の方は、参加費を返金致します。)
- 【申込締切】 「郵便振替」の場合は、7月12日迄の消印有効。
「銀行振込」の場合は、7月19日の着金迄有効。
- 【当日参加可】 大会当日参加者は、16,000円で7時30分迄に受付！！
[但し、前日までに連絡して登録して下さい。]
- 【定員】 180名、当日参加者枠20名
- 【参加条件】 18歳以上の人で、3種目を1人で行える人。
かつプールで1500mを32分以内で泳げる人。
- 【参加通知】 期限内申込の入金をされた方には、本人宛に案内とゼッケンを郵送します。(8月上旬に)

100m	500m	1000m	1500m
1-20	6-40	13-20	20-00
1-25	7-05	14-10	21-15
1-30	7-30	15-00	22-30
1-35	7-55	15-50	23-45
1-40	8-20	16-40	25-00
1-45	8-45	17-30	26-15
1-50	9-10	18-20	27-30
1-55	9-35	19-10	28-45
2-00	10-00	20-00	30-00

	距離	制限時間
スイム	1.5Km	(ウェットスーツ着用) 36分59秒
バイク	84.0Km	(10.0km × 8周回 + 往復4km) 4時間00分
ラン	24.0Km	(4.76km × 5周回) 6時間30分
合計	109.5Km	

- 【表彰】 ・総合…1位～3位 ・年代別…10, 20, 30, 40, 50, 60才代 1位～3位
- ・女子…1位、 ・年代別…1位
- ・特別賞…スイム、バイク、ランの3部門制限時間内完走者の内、
希望者10名を来年の宮古島大会に当クラブから推薦。
- ・完走賞(制限時間内完走者)…バスタオル ☆ 表彰式は、15:10 からを予定しています。

【 2012年 合宿案内 】

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用 (1泊2食)	問合せ・申込先
3	24日(土) 25日(日)	静岡県、吉奈温泉 『さか屋旅館』 (温泉)	恋人岬、土肥、 戸田、大瀬崎 船原岬、仁科岬	16名	18,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治
5	19日(土) 20日(日)	相模原市、津久井町 『青根、緑の休暇村』 042-787-2215	道志川、 山伏岬、 牧馬	20名	10,000円	前田 治男
6	2日(土) 3日(日)	千葉県、岩井海岸 『民宿ごんべえ』 (風呂付)	鹿野山、 愛宕山	20名	11,000円	池田 喜一
8	18日(土) 19日(日)	千葉県、富津市 『釣宿さざ波館』 (鉱泉)	鹿野山、清澄山 鴨川、小湊、 養老溪谷、 久留里	15名	13,000円 (日曜、夕食付)	青木 義治

コース地図 ……3月、8月の合宿に関しては、ホームページ上にアップされますので参照下さい。

申込締切 ……各合宿とも1週間前 (厳守)

定員 ……目前大会出場者優先の先着順

取消料金 ……

取消日	6日～5日前	4日～3日前	2日～1日前	当日
取消料率	0%	50%	70%	100%



第17回 360分走

日時:2011/12/11 9:30AM~3:30PM

所:六郷土手駅, 多摩川緑地公園グランド, 2.5Kmコース
 天候:晴, 気温:13℃, 湿度:nn%, 風:dnm

順位	氏名	地区	年齢	距離 (Km)	時間
1	馬場 誠	182	32	67.5	5:55:00
2	佐藤 良一	神奈川	50	60.0	5:54:00
3	佐藤 千夏	神奈川	41	60.0	6:02:00
4	鈴木 直司	003	51	55.0	5:20:00
5	増野 正樹	461	49	52.5	5:39:39
6	箕田 春香	004	47	52.5	5:39:50
7	京谷 信一郎	148	54	52.5	5:57:30
8	加藤 恵美	神奈川	46	52.5	5:58:01
9	広沢 知里	神奈川	40	50.0	5:29:00
10	大羽 貴代	神奈川	49	50.0	5:57:30
11	福田 純一	神奈川	61	47.5	5:53:30
12	西澤 貴司	017	40	45.0	5:22:03
13	佐川 泰久	川崎市	38	45.0	5:37:00
14	吉田 修	176	46	45.0	5:41:00
15	京谷 恵治	734	52	45.0	5:48:20

順位	氏名	地区	年齢	距離 (Km)	時間
16	羽入 明	030	61	42.5	5:34:12
17	吉田 幸代	013	45	42.5	5:35:00
18	広沢 明雄	神奈川	45	42.5	5:53:04
19	西澤 義治	357	39	40.0	4:12:50
20	八木 健三	169	61	40.0	4:22:05
21	伊倉 悦子	神奈川	46	40.0	4:50:15
22	高場 潤	神奈川	36	40.0	5:06:37
23	牧野 総一	359	67	40.0	5:21:25
24	上敷領 房子	神奈川	46	40.0	5:25:26
25	桐山 博明	312	66	35.0	5:06:50
26	川原田 智	601	59	32.5	3:25:08
27	菊地 紀満	神奈川	46	32.5	3:37:00
28	高橋 明宏	759	43	32.5	5:34:12
29	佐藤 誠	024	60	30.0	2:56:45
30	今 与志雄	205	65	30.0	3:44:18
31	森田 香織	神奈川	41	20.0	2:54:30
32	高島 三重子	神奈川	53	15.0	1:44:47

(同じ距離の場合はタイムの早い順)

☆ 360分走 ☆

クラブ主催の最後の月の行事の360分走が12月11日(日)に行なわれた。17回目の今大会も晴れの天候になった。冬の大会なので「雨天になると参加者達は一体どうなるのだろうか?」と毎年心配しているが、今回も杞憂になった。多分、少し走ってお風呂に入り、早目の宴会になるだろう!!

つくば・河口湖大会の2週間後とは言え、360分(6時間)あるので、50~60kmが平均的な走行距離になっている。1位は65km、67km、70km、75kmになっているので、100kmランに参加している人、また、出場計画者は是非参加してペース走を擬似体験してみてください。





つくばマラソン大会



360分走 多摩川緑地公園



新年会

2012.01.15

第16回 ATC Decathlon 2011/11/13

総合順位	総合得点	氏名	年齢	1000m タイム	順位	得点	両手 投げ	順位	得点	片手 投げ	順位	得点	立幅 跳	順位	得点	三段 跳	順位	得点	一重 跳	順位	得点	二重 跳	順位	得点	PK ゴール	順位	得点	横跳	順位	得点	ハラス	順位	得点
1	290	青木 幸雄	60	0:04:28	3	28	11.50	1	30	17.30	1	30	1.95	3	28	5.20	3	28	300	2	29	127	1	30	7	3	28	68	1	30	0:01:40	2	29
2	287	羽入 明	61	0:04:20	2	29	11.30	2	29	16.00	2	29	2.10	1	30	5.60	1	30	37	5	26	17	3	28	8	1	30	61	3	28	0:01:32	3	28
3	277	青木 義治	69	0:05:39	6	25	9.50	5	26	10.50	4	27	1.80	4	27	5.10	4	27	185	3	28	43	2	29	7	2	29	64	2	29	0:02:10	1	30
4	268	吉田 幸代	45	0:04:38	4	27	9.80	4	27	9.50	6	25	1.60	5	26	4.35	5	26	350	1	30	15	4	27	6	4	27	61	4	27	0:00:30	5	26
5	259	野上 シェルティン	62	0:05:31	5	26	8.00	6	25	10.00	5	26	1.10	6	25	3.50	6	25	58	4	27	3	5	26	5	5	26	58	5	26	0:01:03	4	27
6	169	八木 健三	61	0:04:10	1	30	11.00	3	28	13.00	3	28	2.10	2	29	5.40	2	29	0	0	0	0	0	0	5	6	25	0	0	0:00:00	0	0	

