



全日本トライアスロンクラブ会報

2022年 11月

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

☆ 2022年 佐渡大会 ☆



台風11号が数日間、南西諸島に止まっていた、北上しないまま宮古島、石垣島周辺で勢力を保っていた。

例年の台風コースですと、それから、日本海に入り大陸方面に向かいます。数日停滞していたので、佐渡大会は開催出来ました。

宮古島大会、長崎大会、そして、短縮の皆生大会と国内のロング大会は、佐渡大会だけになった。

佐渡大会はスイム会場が日本海に面しているの、何回もデュアスロンになっている。

今年の大会には、会員とOBで26名が参加した。

その中でも31年前の33歳で参加して、転倒、骨折した選手のリベンジが叶った事は喜ばしい事であった！

☆ 第38回 令和4年度通常総会 ☆

今年の活動報告、収支報告、来年度の活動計画、収支予算案、役員任期満了に付き改選、借り入れ金額決定の件、役員無報酬決定の件。の7件の報告と承認を図るものです。日時は、来年1月15日の日曜日です。

午前11時から12時頃

12時からランチを食べながら、歓談します。

昨年迄行ってました品川区民会館のきゅりあんが改修工事の為、使用出来ません。

そこで、道路を挟んだ隣のビルの一階にあるレストランプロバンスで行います。大井町駅のすぐ前になります。

詳細は8ページを、参照して下さい。

☆ 宮古島大会 ☆

3年連続で中止となっていた宮古島大会ですが、来年は4年ぶりの開催となり、参加申し込みが始まっています。

残念ではありますが、来年は前夜祭と表彰式が無くなるということです。

又、スイムは、1.5キロを2周回で例年と同じですが、バイクが158キロから33キロ短縮の125キロに、ランも15キロを2周回の30キロに短縮されます。変則的な特別な大会に参加するのも良い記念になると思います。応募が少なくなり参加の確率が上がるかもしれません。

☆ 360分走 ☆

今年最後の練習会が12月11日の日曜日に京急六郷土手駅から3分の多摩川緑地公園で行われます。9時30分から15時30分までの6時間走ります。遅れて来ても、途中で帰っても大丈夫な参加しやすい練習会です。エイドは一周回の、2、5キロ毎に有ります。キロ6分で、6時間走りますと、60キロ走れます。42、50、55キロと自分のペースで走ることができます。8ページ参照

☆ 横浜山下公園周辺ランニング練習会 ☆

10月10日は晴れの特異日なので、1964年の東京オリンピックの開催日になったそうです。そこで、横浜ラン練習会を行ってきました。今練習会も曇りがちなが、雨は終了するまで降らなかった。会報の案内欄には日時は記載されていますが、集合場所が書いてありません。どうやって参加者は集まるのか？その回答は⇒責任者に連絡して来た人に説明しているということです。毎年同じなので常連の会員は同じ場所に集まって来るそうです。集合場所は横浜駅からみなとみらい線の終点、元町・中華街駅の後方出口のロッカーの場所だそうです。ランは18キロ程度です。折角、横浜まで来て18キロでは物足りないと思います。30キロ程度は走りたいです。それでも千葉県、埼玉県からも参加者がいます。彼等はその後の中華街でのランチとお酒が目当なのかも知れません。ランの距離が、少なく物足りない葛飾区の会員はバイクで自走しました。片道40キロ、往復80キロです。日曜日なので交通量も少ないですが、都心を走るの事故に十分に気を付けて貰いたいです。又、参加者は現役で速い選手と、そうでない選手がいます。一緒に走っても離れてしまいます。時間差を埋めるには幹事は苦勞すると思います。横浜は文明開化の街なので、日本初が沢山あります。テニス発祥の地、クリーニング屋、アイスクリームもその様です。名所も、街中に散らばっていますので、ランコースも、3コース位作って、毎年違ったコースを走るのも如何でしょうか？

海側から山側を往復すると、坂道を走るの、良い練習になります。街中では世界シリーズ戦のコースを走る事ができます。赤レンガ倉庫、サークルウォーク、横浜三塔の、KING、QUEEN、JACKをはじめ、マリンタワー、人形の家、そしてフランス山を登り、港の見える丘公園、大佛次郎記念館から海側に、又坂を登って外国人墓地、フェリス女学院大、横浜雙葉高中女学校達のお嬢様が映画みたいに見られるかも知れません。しかしながら、練習会は日曜日なのでした。そこから、南下すると、本牧三溪園が現れます。そして、根岸駅から坂を登るとユーミンの歌に出てくる、♪♪山手のドルフィンは静かなレストランの前の出て来ます。そして、根岸森林公園になります。距離の足りない選手はランニングコースを周回できます。そして、馬の背を通り帰路に向かいます。裏道を走り山手駅、石川町駅、横浜スタジアムから、ランチの中華街に帰って来ます。



2022 佐渡国際トライアスロン 大会 Aタイプ

天候:晴、気温:27.5℃、湿度:80%、風:南南東 2.9m、水温:28.0℃

出場者数:982名

完走者数:708名

完走率:72.1%

2022年9月4日

総合 順位	氏名	支部	年齢	総合時間 236.2km	スイム: 4.0Km	バイク: 190.0Km	ラン: 42.2Km	カテゴリー	カテゴリー 順位	女子 順位
1	荒瀬 壮兵	東京都	35	10:04:31	1:11:01	5:29:02	3:21:55	M35-39		
2	久保埜 一輝	東京都	32	10:12:40	0:55:52	5:29:11	3:45:40	M30-34		
3	梅田 航平	神奈川県	30	10:21:21	1:04:54	6:01:55	3:11:54	M30-34		
4	宅間 徹	京都府	34	10:22:44	1:04:49	5:53:28	3:22:12	M30-34		
5	松田 光将	静岡県	26	10:24:22	1:09:21	5:46:24	3:26:59	M25-29		
6	星 秀明	千葉県	49	10:30:03	1:11:18	5:44:21	3:32:55	M45-49		
7	松下 篤史	大阪府	49	10:35:46	1:09:41	5:35:04	3:49:21	M45-49	7	
8	竹谷 賢二	埼玉県	53	10:41:39	1:11:09	5:21:16	4:05:53	M50-54	7	
9	丸田 聡	神奈川県	40	10:43:24	1:14:48	5:39:21	3:47:33	M40-44	7	
10	平川 太陽	東京都	41	10:44:41	0:59:08	5:47:21	3:54:56	M40-44	2	
26	佐藤 宏之	034	39	11:24:06	1:07:14	6:17:10	3:57:27	M35-39	4	
43	平柳 美月	神奈川県	30	11:39:26	1:12:32	6:34:52	3:48:45	F30-34		1
61	河原 勇人	東京都	45	11:57:18	1:05:04	6:35:11	4:14:05	M45-49	13	
68	山下 千春	東京都	33	12:02:22	1:07:00	6:38:55	4:11:33	F30-34		2
69	鈴木 まさみ	福島県	46	12:04:05	1:18:12	6:44:47	3:57:27	F45-49		3
82	竹中 久美子	東京都	45	12:10:45	1:17:00	6:40:09	4:09:30	F45-49		4
84	市川 典子	東京都	39	12:11:07	1:22:18	6:49:20	3:51:47	F35-39		5
92	佐川 泰久	019	49	12:15:36	1:15:00	6:19:51	4:36:28	M45-49	24	
141	風間 誠史	東京都	64	12:44:57	1:22:49	6:26:57	4:48:05	M60-64	3	
156	内田 英良	186	56	12:53:14	1:27:47	6:53:53	4:23:36	M55-59	10	
163	金子 浩一	埼玉県	60	12:56:57	1:21:24	6:48:59	4:38:48	M60-64	6	
164	後藤 壱	東京都	52	12:57:09	1:25:01	7:11:26	4:13:24	M50-54	37	
259	大谷 剛	653	52	13:39:23	1:27:45	7:11:10	4:55:20	M50-54	61	
265	高梨 秀美	111	64	13:39:58	1:24:26	7:03:38	5:04:21	M60-64	11	
314	瀬河 実	東京都	51	13:54:53	1:30:09	7:29:23	4:50:57	M50-54	70	
321	永井 克明	埼玉県	53	13:55:55	1:17:55	5:56:42	6:37:41	M50-54	73	
322	松田 丈志	オリンピック	38	13:56:01	0:53:13	7:11:37	5:46:27	M35-39	32	
351	関 貴弘	神奈川県	50	14:06:36	1:45:18	7:20:43	4:47:23	M50-54	80	
400	阿部 拓広	948	54	14:18:40	1:34:32	7:38:28	4:59:38	M50-54	93	
401	福原 琢磨	東京都	48	14:19:00	1:42:44	7:13:07	5:13:33	M45-49	77	
532	高井 一徳	033	53	14:52:18	1:31:01	7:58:37	5:11:14	M50-54	126	
655	箕田 春香	埼玉県	58	15:19:19	1:31:01	8:40:20	4:56:11	F55-59	6	56
DNF	西内 洋行	兵庫県	47		0:56:42	5:53:45		M45-49		
DNF	前川 正弘	369	48		1:31:18	8:17:59		M45-49		
DNF	大柿 強	東京都	53		1:27:22	7:02:52		M50-54		
DNF	吉田 悟	神奈川県	61		1:26:19	8:36:56		M60-64		
DNS	徳永 律	624	60					M60-64		

2022佐渡国際トライアスロン大会 Aタイプ ～ 31年振りの宿題 ～

城南支部 高梨 秀美



A. T. C-CUPのボランティアに参加をした時、体が動くうちに、またトライアスロンでもやるかなと思い立ち、あれから約3年、佐渡大会に運良く出場することが出来た。実は、1991年にAタイプに出場したが、バイクで落車、左鎖骨を骨折、頭部打撲、記憶が飛んでしまった。あれから31年……もう63才だからか、変な気負いはない。

とは言え、31年振りの佐渡大会への出場。仲間ともたくさん練習をし準備を整えたが、やはり大会にはトラブルは付き物であった…！

佐渡に金曜に入り、受付を済ませ、各ブースを回る。宮塚さんもいた。一応あいさつ。

前日、バイクを預けるため、前輪に空気を入れた時バルブから空気が漏れだした。チューブラータイヤ、ヴィットリア、コルサ、まさかのトラブル。「まだ200kmも走ってないのに！！！」

前日マビックのブースがあったのを思い出し、急いで受付会場へ。(いま時チューブラータイヤをわかる人はあまりいないであろう) 売ってないかも……とドキドキしながら向かうが、チューブラータイヤはもちろん、運良くテープも販売しており、購入、貼り付ける。

レース当日、最終受付を済ませアンクルバンドを左足につける。「昔は試泳なんてなかったよ……」、63才にして新たな試みである。

6時一斉スタートのため、どこから泳ぎ始めるか、うろちょろする。長い……一日の始まり。

スタートホーンが鳴りひびき、バトルからなかなかぬけ出せない。場所が悪かったか、水泳はAYATO・トライアスロンスクールで週3回練習している。しかし4kmは長い。そしてここでもプチトラブルで、なぜかゴーグルが外れる。無事直し泳いでいたものの、前方に「平泳ぎの奴いる……」。横を颯爽と抜いていこうとするがお腹を蹴られる。タイム、84分少し、遅い。

バイクラックまで、かなりの距離。それに加えて、60才オーバーのバイクラックが一番遠い。

さあ190kmのバイクスタートである。

補給食は、エネもち5個、スポーツようかん4本、マゲーオン6個、スポーツあめ数個、これはA. T. C. の合宿から足りるであろう数である。意気揚々にスタートしたものの、ここでまたしてもトラブル。サイコンがおかしい。時速4km～7kmを表示、ケイデンスは起動している。「壊れた……？」かまっていられないと無心に潰ぐ。あつという間に40km、サイコン以外は調子が良いみたい。エネもちを2口頬張る。

有名なZ坂、A. T. C. の合宿は良い練習だったなと思いながらもがく。昔どこで落車したのか考えながらも、結局わからないまま両津、そして小佐渡へ。足はよく動く、きれいな海岸線。このロケーションは最高だな。久子さん(妻)も同じ景色を見たんだなと思うと変な感情がわく。

バイクライド好きな私でも190kmは長い。トイレ休憩をし、その時おにぎりを頬張る。最後の峠、小木坂。サイコンの走行距離68キロ、ふざける。むかい風確か後20キロぐらいか市街地へ。バイクゴールの数キロ手前家族の音が響きわたるガンバレ…。

バイクラックにはかなりのバイクがかかっていた。がっかりしたが、60才代のラックはすかすか。

ランは、バイクを190km走ったわりには足が動くと思ったが、2km過ぎから、座骨神経痛が出た。左足の痺れ、感覚がなくなる。右足もだんだん出てくる。今回の神経痛はかなりひどい。

ランコースは7kmを6周回である。コロナ対策か、ボランティアも少なくてすむしと思いながら走っているうちに、10kmぐらいで痺れはひいていた。スピードが上がらない。「明るいうちにゴールをしたいな。」

過去のロングの大会は明るいうちにゴールしている。沿道にいた娘の音が響く、ガンバレと自分を鼓舞する。

暑いのにエイドにはスポンジ・氷がない。頭から水をかぶる、もうシューズまでずぶ濡れである。しかし日が落ち始めると、向かい風でお腹が冷える。しかし追い風では頭が暑い。ライトが付き始める。暗いほうが集中できるぞ——変に納得していた。

「エイド以外は歩いていないのに、もう5時間は切れないか。」娘の音が響く。ゴールで待っていると。あと1周。ゴール手前、アヤトチームのBタイプの選手たちが帰らないで待っていてくれている。みんなの笑顔、そして家族の笑顔、31年ぶりの宿題、長い一日が無事に終わった。

(あとがき)

帰りの車を運転中、バイクが遅かったな、と、ランは、30分ぐらい速くならないかなといういろいろ考え出した。そしてルームミラーに映っている久子さんの寝顔、出産前とはいえ佐渡A、Bタイプ両方完走、恐るべし、久子。

合計タイム：13:39:59 スイム：1:24:26、トランジット：7:33、バイク：7:03:38、ラン：5:04:21
年代別11位(90人中)

～ TJAR (トランス・ジャパン・アルプス・レース) 完走記 ～

城北支部 馬場 誠

私自身はトライアスリートだと思っているが、ここ数年出場しているトライアスロンは、ATCカップのみとなっている。現在のメインは、TJAR (トランス・ジャパン・アルプス・レース) を完走すること。

TJARとは日本海から太平洋まで、北・中央・南の3つの日本アルプスを繋げながら、8日間以内にゴールするレース。1年おきに8月中旬に開催されて、距離は415km、累積標高差は27000mになり、テレビで見たことがある方も多いのではないでしょうか。

12年前に知ってから、ずっと完走を夢見ていた。昨年の8月にTJAR2020 (コロナで1年延期) に挑戦する機会を得たが、2日目の朝に、台風直撃のため中止となってしまった。(中止となったため、昨年のATCカップには出場することが出来たのですが、、、)

今年もTJAR2022に挑戦する切符を得て、出場しました。総距離415kmのうちロードと山岳区間は半々となる。山小屋では食事禁止のルールになったため、山岳区間の食事 (約3kg) 全て背負っていくことになり、スタート時の荷物は約10kgになった。

日本海に海に触れて8月7日深夜0時スタート。出場選手は30名だが、関係者や応援者総勢で500人ほどの花道スタートでとても気合が入る。



30kmのロードを終え、北アルプスの劔岳を目指す。長い長いレースなので身体への負担を少なくするため、心拍130を超えないように、序盤はペースを落とし淡々と進んだ。立山・薬師岳を超えて、19:30に薬師峠キャンプ場に到着。到着時点で6位。ツエルトを立ててカップラーメン2個作り、食べて寝る。

1時間半の睡眠後、片付けして22:00に再出発。寝ている間もレースは継続されるので、睡眠時間を削ることも、とても重要となる。再出発時点で4位。暗闇の中、ヘッドライトの灯りを頼りに進む。黒部五郎岳、槇ヶ岳などの百名山を超え、北アルプスの終わりの上高地には、2日目の12:30に到着した。とても調子が良く3位になっている。

ここから70kmのロード区間となる。上高地からのロードは、大小15か所のトンネルがあり、大型トラックや観光バスなど交通量が多い。

大型トラックの車体は避けるが、サイドミラーが自分の頭をめがけて襲ってくる。壁側に避けたいがトンネル内の壁には、油汚れのヘドロがあり、手や服に付くとその汚れが落ちない。ゼッケンや服は絶対汚したくない。八方塞がりのトンネルを抜けた時には、精神的疲労が溜まっていた。ロードは走ると決めていたが、緩い勾配の上り坂でも走れない。仕方ないので速歩きで中央アルプス登山口まで頑張り、22:30に2日目の就寝タイム。

2時間寝て、3日目スタート。中央アルプスは、北・南アルプスより短い、岩場が多く難易度は高い。まだまだ元気で眠気もなく、淡々と進んで日没前に下山できた。駒ヶ根市内で牛丼2杯食べて、ロード30km超えると、レース中間地点である市野瀬チェックポイント到着した(3日目22:30)。市野瀬では事前に送った荷物で、装備交換と食料追加、電子機器の充電ができる。

2時間の睡眠後、4日目スタート。距離的には半分過ぎたが、ここから始まる南アルプスがTJARの正念場となる。ある意味、ここまでは準備運動ぐらいの気持ち。登山では、地図の標準コースタイムに対してどれ位の割合で辿り着けるかが評価基準となる。北アルプスでは40~50%で通過できた。疲労が溜まった南アルプスでは、頑張っても70%程度である。一般登山者のテント泊縦走だと南アルプスは6泊7日程度かかる。TJARでは夜間も行動し、2~3日で通過しないとゴールできない。

一日あたり2時間ぐらい行動しているが、食事と睡眠で体力回復して、ここまでは元気で調子いい。だが4日目になり、疲労が抜けにくくなってきた。途中、30分程度の降雨に遭い、眠気に襲われて登山道で5分の仮眠。それでも眠い。スピードが上がらずテンションが落ちてくる。すると、何でもない木の塊が人に見えてくる。近寄ると、サッと木や葉っぱに戻る。頭では幻覚だと分かっているも、見えるものは見える。幻覚や疲労、眠気と戦いながら、三伏峠CPに4日目23:40到着し、テント宿泊。寝る前にたっぷり食べて、たっぷりの水を飲むことが、体力回復にはとても重要。90分睡眠では不足と判断し、3時間の睡眠。

5日目は4:00スタート。今日中に3000m峰の荒川岳、赤石岳、聖岳を越えたいが、台風が静岡に直撃するようだ。去年はTJAR選手が集中している場所に台風直撃して、大会中止になった。今年の台風も一緒に遊んでほしいらしい。台風接近が早まり、聖平小屋過ぎからは本格的に大雨になってきた。嵐の中でTJARレジェンドの望月選手と並走することができた。選手同志は順位を競うライバルではなく、共に困難に立ち向かう仲間である。過去3回の優勝経験を持つ望月選手は、トレラン全体の憧れの人でもある。5日間行動の疲れもあるが、嵐の中で集中し互いのペースがどんどん速くなる。突然、望月選手の「ヒャッホー!!!」という声。望月選手も楽しんでいるのだ。私も楽しい。あっと言う間に茶臼小屋に到着(5日目22:50)したが、猛スピードが続いたためハンガーノックとなってしまった。

茶臼小屋のキャンプ場で、最終日に向けて食事と睡眠で体力回復。睡眠3時間で目覚めて、身体は準備万全だが、雨の中進みたいくないので1時間追加睡眠。今振り返ると大きな反省点。この追加の1時間睡眠あたりから、保守的な心構えに変化した。「完走できそうだ。6日切ることが出来れば十分満足だ。ただ今の5位の順位は守りたい。」など考え、GPSで後続選手を確認していた。今思うと、フィニッシュするまで攻めるべきだったと反省している。

朝4時から、6日目の行動をスタート。無事に畑薙大吊橋に到着し山岳区間が終わり。ここから90kmのロードを残すのみ。上り坂は歩き、下り坂は走る。平地は、歩きと走りの半々で進む。ザックがとても重く感じる。子供を背負って走っている間隔だ。井川地区で、トレラン友人が応援に来てくれた。「きついよ～。車に載せてくれ!」とお願いするが、「そのお願いだけは、絶対かなえることはできない。」と愛情を持って返される。ラスト35kmで、妻に電話する。「まだまだ元気。20時~21時ごろにフィニッシュ出来そうだから、急いで大浜海岸に向かってほしい」と。家族4人で同伴フィニッシュしたい。しかしここから平地が続く。走り歩き半々だったのが、少しずる歩きの方が多くなって来る。走ることが出来ず、少しずつ眠くなって来る。「この道は下り坂ですよ?」と応援者に聞くが、どうやら上り坂らしい。坂の上り下りが分からない。パンもグラノーラも残っているが、食べる気力がでない。体力回復が出来ずに、衰弱していくがうまく対処ができない。

静岡駅を過ぎて、あと5kmと分かっているが、完全に走ることができない。足裏のママが痛くて歩くのも精一杯になってきた。バケツをひっくり返したような雷雨になってきて、大浜海岸で待っている応援者に申し訳ない。フィニッシュ500m前になると、奇跡的に雨が止んでくれた。「お父さん頑張れと子供の声が聞こえる」12年間願っていた瞬間だ。2人の子供を両腕で抱えて念願のフィニッシュ。太平洋にタッチして完走の喜びをかみしめる。日本海の味は塩辛かったが、太平洋はまるやか味だった。

8月12日22時51分ゴール。5位(30人出場。20人完走)。翌日の8月13日がATCカップでしたが、台風も連れてきたかも知れません。来年はATCカップ出場したいです。

TJAR2022レースは、NHKのBSで放送される予定です。(おそらく11月上旬ころ)よかったら見てください。(私自身はほとんど出ないとは思いますが、、、)



1位 113時間33分	No.12 土井 陵(4日間17時間33分)	11位 161時間11分	No. 23 井出 善啓 (6日間17時間11分)
2位 134時間07分	No.14 木村 直正(5日間14時間07分)	12位 165時間41分	No. 27 駿谷 明宏 (6日間21時間41分)
3位 137時間51分	No.01 石尾 和貴(5日間17時間51分)	13位 165時間53分	No. 03 保田 直宏 (6日間21時間53分)
4位 138時間37分	No.21 望月 将悟(5日間18時間37分)	14位 167時間48分	No. 07 佐藤 崇樹 (6日間23時間48分)
5位 142時間51分	No.19 馬場 誠(5日間22時間51分)	15位 173時間03分	No. 04 佐合 要 (7日間05時間03分)
6位 144時間40分	No.06 貝瀬 淳(6日間00時間40分)	16位 175時間37分	No. 22 今崎 治男 (7日間07時間37分)
7位 145時間09分	No.02 野寄 真史(6日間01時間09分)	17位 183時間16分	No. 13 関 淳志 (7日間15時間16分)
8位 146時間36分	No.05 牧野 高大(6日間02時間36分)	17位 183時間16分	No. 17 横井 秀輔 (7日間15時間16分)
9位 149時間24分	No.08 大畑 匡孝(6日間05時間24分)	18位 186時間03分	No. 18 中島 裕訓 (7日間18時間03分)
10位 155時間58分	No.15 林田 裕介(6日間11時間58分)	19位 189時間24分	No. 20 吉川 賢一 (7日間21時間24分)

☆ 2023年 合宿

(各合宿とも、1週間前迄には担当者に連絡の事。)

月	日	宿泊場所	練習場所	定員	費用(1泊2食)	問合せ・申込先
5	27日(土) 28日(日)	神奈川県、相模原市 『緑の休暇村センター』 入浴は『いやしの湯』	雛鶴峠、動坂峠、両国橋、 牧馬峠、山中湖	10名	¥12,000円	高井 一徳
6	10日(土) 11日(日)	千葉県、岩井海岸	鹿野山、愛宕山	10名	¥11,000円	青木 幸雄
8	19日(土) 20日(日)	千葉県、富津市 『釣宿さざ波館』 (鉾泉)	鹿野山、清澄山、鴨川、 小湊、養老溪谷、久留里	10名	¥13,000円 (日曜、夕食付)	直 修司

8月合宿 の特徴

2週間後の「佐渡大会」にぴったりのバイク&ラン合宿です。
 ここで頑張れば、本番の「小木の坂」は、軽くクリアする事でしょう！
 尚バイクが遅い方でも、亀チームとして参加できますので、ご安心ください！
 日曜日夕方まで練習し、宿の温泉入って帰宅という、コスパの高い合宿です！

ASTROMAN



2022 佐渡国際トライアスロン 大会 Bタイプ

出場者数 : 749名

完走者数 : 709名

完走率 : 94.7%

総合順位	氏名	支部	年齢	総合時間 131.1km	スイム : 2.0Km	バイク : 108.0Km	ラン : 21.1Km	カテゴリ	カテゴリ順	女子順位
1	星 大樹	千葉県	34	4:48:44	0:32:14	2:47:22	1:27:44	M30-34		
2	伊藤 駿	東京都	32	5:16:58	0:39:06	2:56:28	1:39:01	M30-34		
3	雨宮 大地	神奈川県	34	5:21:07	0:36:21	3:02:21	1:39:45	M30-34		
4	望月 佐夢	埼玉県	26	5:27:10	0:29:18	3:08:45	1:47:55	M25-29		
5	山内 光春	岡山県	40	5:28:28	0:28:05	3:14:33	1:41:47	M40-44		
6	久保埜 南	東京都	25	5:34:10	0:28:02	3:19:24	1:44:53	F25-29		1
7	後藤 謙仁	岐阜県	42	5:34:25	0:34:19	3:14:49	1:43:56	M40-44		
8	竹川 博	福岡県	30	5:36:14	0:33:49	3:12:29	1:46:51	M30-34	1	
9	飯田 忠司	埼玉県	46	5:38:04	0:32:10	3:18:39	1:45:28	M45-49	1	
10	毛受 誠	長野県	55	5:38:51	0:34:04	3:14:55	1:47:38	M55-59	1	
11	田島 慎吾	千葉県	49	5:41:08	0:39:30	3:14:55	1:44:53	M45-49	2	
17	西原 大輔	028	48	5:47:53	0:39:09	3:17:20	1:49:45	M45-49	4	
18	林本 花枝	愛知県	23	5:48:10	0:30:51	3:18:46	1:56:21	F18-24		2
29	安田 明日香	兵庫県	30	5:57:11	0:32:11	3:36:10	1:47:27	F30-34		3
30	各務 亨	千葉県	52	5:57:17	0:43:07	3:06:54	2:03:38	M50-54	2	
31	高橋 佳那	大阪府	31	5:59:16	0:44:22	3:33:26	1:38:29	F30-34		4
39	下村 杏美	東京都	35	6:05:23	0:46:22	3:31:53	1:42:30	F35-39		5
74	青沼 伸	828	47	6:24:01	0:41:00	3:32:52	2:06:36	M45-49	14	
99	吉川 直人	東京都	67	6:34:33	0:42:31	3:46:30	2:01:39	M65-69	1	
123	山田 良人	兵庫県	62	6:45:10	0:39:26	3:50:21	2:12:10	M60-64	6	
192	新倉 英之	東京都	52	7:09:52	0:37:12	3:54:26	2:35:13	M50-54	27	
198	紫芝 弘之	千葉県	65	7:11:37	0:42:04	4:09:14	2:14:33	M65-69	5	
218	古塩 敬之助	東京都	71	7:17:23	0:35:42	3:54:04	2:44:08	M70-74	1	
219	池田 喜一	千葉県	69	7:17:58	0:37:52	3:42:07	2:52:28	M65-69	6	
249	西澤 義治	367	50	7:25:12	0:36:40	3:41:41	3:03:51	M50-54	34	
405	薦田 美香	東京都	56	8:05:36	0:48:41	4:51:13	2:18:20	F55-59	9	72
530	水原 利朗	東京都	58	8:47:55	0:48:04	5:01:31	2:48:05	M55-59	95	
619	前田 治男	609	68	9:21:10	0:44:32	4:32:05	3:53:01	M65-69	37	
621	藤井 淳	神奈川県	63	9:21:27	0:54:31	4:54:25	3:25:49	M60-64	58	
700	山田 拓広	986	58	10:36:16	0:53:28	5:58:43	3:31:55	M55-59	111	
704	石丸 弦一郎	千葉県	82	10:48:01	0:50:10	5:54:16	3:54:32	M80-84	1	
DNS	福岡 喜正	244	69					M70-74		
DNS	三浦 猛雄	607	77					M75-79		

ATCのホームページが一般公開されています。 ==> URL : <http://www.atc-triathlon.com/html/>
 ATC会員以外は公開部分のみの限定されたアクセスのみになり、
 会員はその公開部分に加えて非公開部分(ATC会員専用ページ)にもアクセス可能です。
 非公開部分にアクセスするには、会員の為の「新規登録」が必要で「新規登録」はHPのトップページから実施可能です。
 登録時のルールは右記になります。 ==> 「3桁の会員番号」+「-(ハイフン)」+「氏名の姓(ローマ字小文字)」
 全て半角で登録下さい。(例:010-aoki, 011-oka)
 なお、種々問い合わせに関しましては、HP左サイドのメインメニュー内「お問い合わせ」を御利用下さい。

第38回

令和4年度 通常総会

日時 令和5年 1月15日 (日) 午前11時～ 総会
正午頃 ～ 食事会

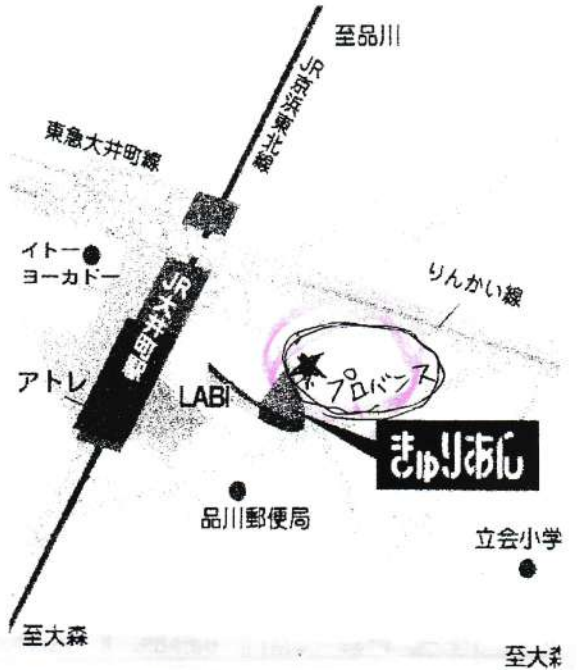
場所 レストラン「プロバンス」
品川区東大井5-17-4 03-3471-5908

総会議事

- 第1号議案 令和4年度 活動報告承認の件
- 第2号議案 令和4年度 会計報告承認の件
会計監査報告
- 第3号議案 役員改選 理事、監事任期満了に付改選の件
- 第4号議案 令和5年度 活動計画承認の件
- 第5号議案 令和5年度 収支予算案決定の件
- 第6号議案 令和5年度 借入金額最高限度額決定の件
- 第7号議案 令和5年度 役員無報酬決定の件

会員の皆様へ： 来期の理事を募集しています。
会の活動のお手伝いをお願い致します。

『交通の御案内』



品川区民会館「きゅりあん」が改修工事の為
利用できません。
道を挟んだ隣のビルの一階がレストラン「プロバンス」。

JR改札口を出てヤマダ電機に向かいヤマダ入口手前
左側の階段を下りて道を渡った斜め右のビルの一階
になります。

合同練習会

360分走	大田区多摩川六郷緑地公園 2.5km周回コース「360分走」 エイド機設置、テント組立、大時計設置 集合場所：京浜急行 六郷土手駅 下車3分	9:00～15:30
12/11 (日) 城南	入浴：銭湯照の湯 (¥460) 担当者：鈴木直司 []	15:30～16:30
今年も中止	忘年会：駅前 広欄飯店2階 (男性：¥4,000、女性：¥3,000) 担当者：吉田幸代 []	17:00～19:00 ()

【交通機関】

京浜急行電鉄→六郷土手駅下車 徒歩5分
(特急・急行は停車しません)
東急バス→JR蒲田駅西口①番 六郷土手行
六郷土手下車 徒歩1分

