

王寺ランナース主催 30Km練習会

令和7年10月5日

	名前	記録&感想よろしく		
1	中西 毅	30km	2H35M02S	お陰で完走できました。
2	栗原 健治	30km	3'08"39	
3	川上 将史	30km	5:58	とても良い練習になりました♡
4	松木 千佳	30k	2'26'04"	良い練習が出来ました
5	安岡 淳治	30K	2'55'45	
6	宮永 隆	12.7km		スタミナ不足の為リタイヤします
7	友田 和伸	25.3km	2:48:21	
8	中西 剛	30km		最後バテました 20 k mくらいまで4'40
9	上羽 伸一	75分走		お疲れ様 先に終わります
10	下垣内 直紀	30km	2'37	
11	雨河 茂樹	30K	2'51'23	みなさんのおかげでがんばれました。ありがとう！
12	石川 勝規	30km	2:04:40	良い練習になりました。ありがとうございます。
13	川上 孝範	30km	2:47:14	ありがとうございましたm_∩_m
14	北嵐 晃	30km	2:25:28	
15	山口 久美子	22km	3:24:47	
16	永井 孝志	15km	1'55'12"	DNF ありがとうございます
17	高田 勝子	20km	2'25'20	20kmがんばりました!ありがとうございます♡
18	埜 幸作	30km	2:19:21	マラソン前の良い練習になりました。ありがとうございました。
19	井上 英樹	22周		残念でした
20	山本 晃博	30キロ	2:30:22	途中あきらめになりそうになりましたが粘りました。ありがとうございます。
21	入口 利彦	30K	8時までに6周	8時から18周
22	折橋	5km	フリー	

※御記入頂いた情報は、王寺ランナースHPに後日、掲載させていただきます。

氏名等、掲載を希望されない場合は、受付時にお申し出下さい。

王寺ランナース主催 30Km練習会

令和7年10月5日

	名前	記録&感想よろしく	
23	藤枝 久美子	20.28km 2:19:27	辛～練習不足～
24	河田 光成	30.33km 2:57:33	しんどかった あつかった
25	大久保 佳代	20km 2:15:00	来週フルマラソン！
26	松村 謙一	30.48km 2:43:42	
27	中西 知子	30.3km 2:56:37	先週村岡51km走りました～。むし暑くて途中でしんどかった ;..."
28	辰巳 聖弥	30.27km 2:08:44	2日30km 2年連続達成
29	氏林 聡	21.72km 1:48:32	ありがとうございました
30	門原 慎也	21.45km 1h41m	アキレス腱がいたいためリタイヤ ありがとうございました
31	中西 博隆	30km 3:24:15	ありがとうございました
32	浅香 美穂子	26km 2:45	ありがとうございました
33	野田 剣一	30km 2:59	ギリサブ3(笑)
34	中田 博徳	30.42km 2:55:50	いいちょうせいができました
35	廣田 智樹	22km 1:48:09	
36	中井 純平		
37	今中 裕樹	30.0km 2:48:00	ありがとうございました！
38	大蔵 昌士	30.01km 2:21:43	ハーフ 1:28:58 ありがとうございました。
39	越知 秀司	25km 2:20:25	
40	三吉 喜代子	30km 3:17:24	
41			
42			
43			
44			

※御記入頂いた情報は、王寺ランナースHPに後日、掲載させていただきます。

氏名等、掲載を希望されない場合は、受付時にお申し出下さい。