

# 都マラソン完走

- \* ランニングを始めて3年半
- \* ラソン大会出場し3年
- \* 23回走りました
- \* フルマラソンは5回



高島 進一



京都マラソン 西京極競技場をスタート、仁和寺の山門ではおおぜいの和尚さん達が手をふって応援沿道では<鎌倉頑張れ>の声援、力になりました(Tシャツの鎌倉FRCを見て、嬉しいです)ゴールの後は舞妓さんと記念撮影 神戸マラソン 三宮の市役所前を20000人がスタート明石海峡大橋袂折り返し、海岸線を走





神戸マラソン 三宮の市役所前を20000人がスタート明石海峡大橋袂折り返し、海岸線を走ってゴールへ35キロ付近からのバイパスの登り坂、急こう配最大の難関でした沿道はおおぜいの地元の方の応援ゴールでは王冠でパチリ



# しまだ大井川マラソン

セサミスポーツ大船の仲間たちと全員無事ゴール、参加賞Tシャツで、はいポーズ  
夜は懇親会で楽しいひと時



## 出場マラソン一覧

1	2009. 3. 1	27回、三浦国際市民	5*	0・25・21
2	2009・11・8	4回、湘南国際	10*	0・52・21
3	2009・11・22	34回、よこすかシーサイド	10*	0・58・55
4	2010・3・7	28回、三浦国際市民	ハーフ	1・59・18
5	2010・4・18	20回、かすみがうら	10マイル	1・29・07
6	2010・10・31	2回、しまだ大井川	フル	5・10・14
7	2010・11・21	35回よこすかシーサイド	ハーフ	2・02・09
8	2010・12・5	1回奈良	フル	4・59・20
9	2011・1・23	5回湘南国際	フル	5・13・38
10	2011・2・27	1回湘南藤沢市民	10マイル	1・26・23
11	2011・3・6	29回三浦国際市民	ハーフ	2・07・02
12	2111・4・17	21回かすみがうら	10マイル	震災により中止
13	2011・5・15	1回さぶ清流	ハーフ	2・04・04
14	2011・10・23	23回磯訪湖	ハーフ	1・59・35
15	2011・10・30	23回袋井クラウンメロン	10*	0・51・20
16	2011・11・3	6回湘南国際	10*	0・52・00
17	2011・11・20	1回神戸	フル	4・48・31
18	2011・11・27	36回河口湖	河口湖一周	足の爪負傷出場せず棄権
19	2012・2・26	2回湘南藤沢市民	10マイル	1・22・29
20	2012・3・4	30回三浦国際市民	10*	0・52・02
21	2012・3・11	1回京都	フル	4・29・03
22	2012・4・8	PARACUP 2012	ハーフ	2・01・31
23	2012・4・15	22回かすみがうら	10マイル	1・30・19
24	2012・5・20	2回さぶ清流	ハーフ	1・57・58
25	2012・6・10	11回ひしがしねとくらんぼ	10*	0・50・01