

東北縦断走り旅 かわら版		8月12日 浅虫温泉 (青森)	2日目 十和田市 (青森)	本日 60 K 通算 75 K 805-730-95	
服部和彦 (千葉)	○	中村耕二 (東京)	○	田中勝也 (埼玉)	○
大きく立派な一里塚 すばりかたです (服部)		野辺地宿の先の 千曳〜尾山頭間は、 かなり迷ってしまった。		午前中は仲間と一緒に 走った。午後はのんびりと 走って歩いた。少しは はかばか	
小川昭二 (東京)	○	村尾之義 (京都)	△	長尾康久 (京都)	○
今日一日でアップリと 日に焼けました。		クレープあり、サボートあり 何とか十和田へ、 三宅さん、若井さん、 あつこ		ロキソニンのおかげでなん とか走れました。 朝7月ほとんど走れず。走り み不足。おかげで筋肉パンパン	
三宅真寿美 (大阪)	△	若穂井勉 (愛知)	△	谷川拓男 (奈良)	○
清水川からスタートしました。 七戸宿辺りから浅虫外 の猛者に次々に追いつかれ ました。今日は疲れたい		電車で野辺地まで行き 一人で歩きました ミスも多かったが、ぬばり 強く頑張った日 (若穂)		道に迷って誰かの名を 呼びつけたことが ありますよー 森塚さん	
井口章司 (埼玉)	○	大場一良 (大阪)	○	澤田佳奈 (沖縄)	○
9/2 60キロ、野辺地から 残り、30キロ。これがキツイ。 仙台まではまだまだ!!		あつくて大変でした ボー→として何か所 か迷ってしまった		今日は、途中交通定金の為の 色合の(黄/白)紙生か を速くして困った、困った	
森塚良郎 (京都)	○	小池修 (新潟)	○	岩佐和子 (京都)	△
民家の軒下で柱に をぶら下げて おばさんの大きな顔!		坪地区で咲いていた 幻想的な薔薇の花。花 。街道の残りの 赤松が印象的でした。		スタート時間から合宿の分 はかまに20分カット。バタン 村尾三宅さんからマシーナの 入りを教えられる日。アリア	
金原恵 (静岡)	○	中村磨美 (神奈川)	-	奈良崎秀貴 (茨城)	○
意外と元気に走りました。 一人で走ると、94キロの方が 気持ちよさそう、おかしう。		-		2日目終了!! 2日目も何とか走り切れた。 明日も走り切るぞ!!	
磯村和夫 (神奈川)	-	今日は後半、電車でクレープ不可能なので、 共に飛道具を利用。青森も一日アップラン 道も長坂を3つアップラン。1ヶ所だけ暑いの前 の後は長道の車道。こけがうたにはこたえた。 明日は山道外。夏の初めはみる直列。			

○:完走 △:部分走 -:不参加