

**第 173 回慎ちゃんと「ゆっくり走る練習会」+懇親会 6月18日(土)午前・午後～夕方**



↑ ↑ ↑ ↑ ↑

5月14日(土)の第172回慎ちゃんと「ゆっくり走る練習会」は、ご覧の通りの緑に囲まれ一年でも最高のランニング・シーズンを堪能しました。

慎ちゃんと「地球の奥地を走る」ランニングクラブのテーマ「野山を自由に走れる健康と平和に感謝して、仲間と走れる環境に感謝」を存分に味わう事が出来ました。

土曜日の朝起きたら、快晴！一週間頑張ったのだから土曜の朝くらい、もっとゆっくり寝ていたい、でも週末の朝気持ちいい汗をかきたい、たわいない話をしながら、体を伸ばしたい、軽い筋トレもしたい、少しは頑張りたい、そして珍しい異国料理、ワインも飲みたい、酔って利害関係のない仲間を相手に、思いっきりお喋りしたい！！・・・仲間が緑の中で集まった。

さて、6月の第173回慎ちゃんと「ゆっくり走る練習会」は18日(土)です。

■5月22日～6月2日・第91回コムラッツマラソンとヴィクトリアの滝&野生動物サファリの旅

■6月22日～7月5日・ウォーターフォート'ウ'アキン'マラソ & サンクトペテルブルグ白夜マラソン・ツアー

■8月26日(金)～9月1日(木)カリフォルニア・Santa Rosa Marathon とサンフランシスコ周辺の旅

■9月6日～13日・第31回メドックマラソンと世界遺産・中世の街サンテミリオンの旅

■9月23日～29日・第43回ベルリンマラソンとミュンヘン・ビール祭りの旅

■9月30日～10月6日・第93回ヨロッパ'最古のコシツェ平和マラソンとスロバキア歴史の旅

■10月2～11日・第2回 中国・敦煌シルクロード国際親善マラソンと莫高窟の旅

■12月8～14日・第44回 JAL ホノルルマラソ'ツアー-来年は慎ちゃんの世界の仲間と30回目の記念大会

月例・慎ちゃん練習・懇親会は 7月23日、8月20日、9月17日、10月22日、11月12日

慎ちゃんと「地球の奥地を走る」ランニングクラブ

## 2014～16年の慎ちゃんとゆっくり走る練習会+懇親会 実績

- 4月19日：どうい組合せ？興味深く聞いたらただ両方好きだから。**ポルトガル・ドイツ料理** 24名  
5月17日：何度も食べたよ。韓国料理なんて。でも、やはり家庭の味は違うな。**韓国家庭料理** 26名  
6月21日：イタリア料理はどこにでもあるけど、ここはその果て長靴形の先っぽ**シシリア料理** 27名  
7月26日：サッカーワールドカップ優勝国のお祝い懇親会。ビールNO.1。**ミュンヘンビア料理** 34名  
8月30日：小龍包の味は日本人が作ったと思えない。本場で修行の成果！ **シンガポール料理** 28名  
9月20日：カリブの味はやはり情熱の味、美味しい豆、野菜、米。笑顔で味付け**ドミニカ料理** 28名  
10月25日：遙かエチオピアの主食インジェラは4日間の発酵が必要でとても美味**エチオピア料理** 28  
11月15日：思いをはせるエベレストの麓のネパール料理は思っていたより繊細。**ネパール料理** 28名  
12月20日：今年最後の少し豪華なクリスマス夕食会はナポリピザ日本一の職人技**Napoli ピザ** 32名  
1月17日：少し変わった料理店を目指して行った先にはごっついステーキの**カウボーイ料理店** 12名  
2月14日：とっても純朴な料理でごっつい肉の塊がドカッと来た。辛いパクチー**中国東北料理** 21名  
3月14日：中央イタリアの大地の恵みに育まれた新鮮な材料のしっかりとした**トスカーナ料理** 24名  
4月18日：神田のお店はとってもシャレた感じの良心的でしっかりとした安心の**ベルギー料理** 25名  
5月16日：中近東で長期間修業した「さとる」さんの自信の料理とワインを存分に**中近東料理** 23名  
6月20日：本場仕込みの調理人さんの本物志向で浅草の以外にオシャレな**タイ・ベトナム料理** 20名  
7月18日：全員若い中国人店員さんのワウが、かや単なるおこげみたいな**羽根付き餃子中華料理** 21名  
8月22日：若さ溢れる店員さん達が発泡ワインを勧めてくれるオシャレな銀座の**スパニッシュ料理** 17名  
9月19日：かつて日本一汚いタイ料理店として恐れられたお店がきれいに**本物フーケット料理** 15名  
10月31日：モンゴル料理は初めて隅田川を越えて、凄なお肉。でもとっても美味**モンゴル料理** 10名  
11月14日：中央アジアの盟主・ウズベキスタン料理は繊細、上品、豪快。**ウズベキスタン料理** 11名  
12月19日：年末のお食事会は少しゆったりと少人数テーブルで美味しい**南イタリアナポリ料理** 32名  
1月23日：天気が悪く寒い1日でしたが、ベトナムのバインセオで元気百倍 **ベトナム料理** 10名  
2月20日：日本のタイ料理は多様化して、オシャレなお店がどんどん出来て楽しみだ**タイ料理** 10名  
3月26日：日本で唯一の**パラグアイ料理店**南アメリカの国々はどこも肉料理自慢 **パラグアイ料理** 9名  
4月23日：新鮮な素材と味付け、若いベトナム人女性の店員さんが光る**おしゃれベトナム料理** 13名  
5月14日：「内臓料理」？本場修行のメッチャ若い女性シェフが鮮やかに創る**粋なトリッパ料理** 15名

## 第173回 慎ちゃんとゆっくり走る練習会+懇親会

「奥地マラソン心」を、わくわくさせる「地球の奥地を走った仲間」も「どなたでも楽しめる」ゆっくり走る練習会にお誘いします。 素敵な仲間と一緒に走り、食べ、お喋り、美味しい世界の料理とワインを満喫。

平成28年 6月18日(土)

**午前練**：午前は、週末ランニングライフのスタートに相應しくのんびりと

無料

ペースは、ゆっくりの初心者向け・・・・・・・・

10:30 RUNBASE 集合

8～10km (レベル・体調によりますが1時間程度?)

ゆっくりラン+少々の筋トレと、寝転んでのストレッチも充分しましょう。そして、いままで味わった事のない味・食感「銀座でちょっと素敵なランチ」を求めて走ろう。

**午後練**：午後の 皇居練習会 無料 +

2度と同じお店には行かないこだわり異国料理

1周5kmの皇居をレベルや気分に応じて1～5周走り(歩き)ましょう。

各ペースメーカーのもと、数組のグループに分かれて走ります。

集合場所 公衆浴場「バンドゥーシュ」 半蔵門線・半蔵門駅①番出口 03-3263-4944

時間 午後14時00分に入場して、ランニングが出来る服装に着替え、

バンドゥーシュの前を14時15分にスタートです。(時間厳守)

午後17時45分頃バンドゥーシュ前を出発、

「懇親会レストラン」に移動

**練習会-1、練習会-2、食事会** いずれも、6月13日(月)迄に 所定のお申込み書でお申込み下さい。