

ホノルルマラソン &レースディウォーク2010



2010年12月9日～15日でホノルルマラソン&レースディウォークに参加してきました。
当院からは南先生、看護師の中間、運動指導士の守田、患者さんも1人マラソンで参加されました。
現地ホノルルには全国(青森・東京・神奈川・兵庫・山口・福岡)のTDJのメンバーが約50人集まりました。

今年は2011年12月11日(日)です。ぜひ次はあなたも参加してみませんか？

TDJレセプション(マラソン前日)



福岡メンバー！！

明日は頑張るぞ～！



マラソンの前日、全国のTDJメンバーで
交流会をしました。
全国から約50人が集まりました。

マラソン&ウォーク 当日



カナダの糖尿病チーム



円陣を組んで、エイエイオー！

スタートは朝の5時！
スタート前に元気な姿でパチリ。
カナダの糖尿病チームとも交流しました。



走っているとこんな景色に出会えます。

ゴール！完走&完歩！！

2010年 ホノルルマラソン報告 南昌江
TDJでは青森、東京、神奈川、兵庫、山口、福岡から55名の
皆さんがフルマラソンと10kmウォークに参加されました。
ホノルルは、マラソン前日の土曜の早朝まではひどい雨で
したが、マラソン当日は快晴でした。
早朝5時のスタートを前に、我々のブルーのTシャツ集団は、
すっかりおなじみになったカナダの糖尿病チームの方々と
写真撮影をしました。
例年より暑い中、今年も全員が無事完走・完歩できました。
個人的には9回目のホノルルマラソンでした。今年も25km
地点で低血糖になり、急いで糖分を補給しながらしばらく歩
きました。30kmからは復活して最後まで走り抜き、これまで
で3番目に良いタイムでした。42.195kmを完璧な血糖コント
ロールで走るのなかなか難しいものです。諦めずに、懲
りずにまた今年も挑戦します。



マラソン&ウォークのお誘い
フルマラソンと10kmのウォーキングがあります。
ハワイの素敵な景色を見ながら、
みんなと一緒に完走・完歩しましょう。
応援のみの参加も大歓迎です。

開催日：2011年12月11日(日)
期間：4泊6日または5泊7日
費用：20万～30万(期間などにより変動あり)