

明走会トレラン部の皆さんへ、

残暑お見舞い申し上げます。

日本では猛暑、いかがお過ごしでしょうか？とはいえ今の時代、皆様の活躍をメールやF Bにて拝見し、自分のモチベーションも上がってその瞬間にトレーニングしたりしています。トレラン部入会から1年程で米国への赴任となってしまったので、まだ知らないメンバーの方も多いと思いますがよろしくお願いします。

私の住まいはジョージア州のオーガスタ（ゴルフのマスターズで有名）で、すぐに緑豊かな環境で遊べる場所です。しかし山がありません。山に行くには北へ車で3時間走りノースカロライナへ行かなくてはなりません。ですので中々トレランライフを報告できないでいましたが、今年の夏休みにヨセミテに行って来ましたので、そのご報告をしたいと思います。

ヨセミテバレーにて毎日トレッキングしてましたが、ランのチャンスは2回あり、バレー内を家族が自転車で周る際に私はラン、そして家族が体力的にきつい行程の時に崖の上まで私はランで家族はバスで上がり合流しました。この崖は高さ1000m弱です。絶景に何度も止まってしまいトレーニングになってなかったかもしれません！

次回はトレランレースの報告ができればと思いますが、、いつになるやら？

安福 先人

