第15回弘前・白神アップルマラソン
ペースランナーのご紹介

3時間30分ペースランナー

三谷 享 （４３歳）日本原燃陸上部

2時間40分45秒
（2016おかやまマラソン）

今年は3時間30分のペーサーを務めることになりました。少しでも多くの方のサブ3.5の達成をお手伝いし、大会を盛り上げていきたいと思います！

高木 更宗（36歳）ハニーグッド

2時間53分
(2016年大阪マラソン)

最後に笑ってゴール出来るよう、一緒に頑張りましょう！

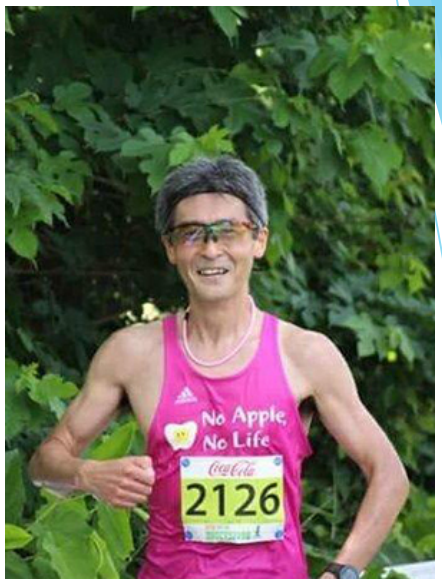
3時間30分ペースランナー

佐藤　和哉（48歳） 弘前公園RC

2時間58分23秒
(2015別府大分毎日マラソン)

当日は出来る限りスタートからゴールまで キロ4分58秒で走りたいと思います。私達を目印に是非皆さんそれぞれの目標達成に挑んでみて下さい！

4時間ペースランナー



蒔苗　伸郎 （46歳） 弘前公園RC

3時間13分32秒
(2016勝田マラソン)

アップルマラソンは私にとってマラソンの原点。御恩返しの意味も込めて、大会当日は皆さんが笑顔でゴールできるよう、楽しくマジメに精一杯サポートさせて頂きます！

4時間ペースランナー

冨田 高重（48歳） 弘前公園RC

3時間6分47秒
（2017別府大分毎日マラソン）

昨年は3時間30分のペースランナーを担当しました。今年は4時間を担当させていただきます。サブフォーを目指す方、一緒に頑張りましょう。

小原　理（50歳）弘前公園RC

3時間41分37秒
(2016大阪マラソン)

4時間のペースランナーのなかでも僕はキロ5:40程で走り続けます。サブフォーを目指す方は僕より前を走ってください。

4時間30分ペースランナー

佐々木　成光（47歳）弘前公園RC

3時間48分
（ 2014アップルマラソン）

昨年は5時間のペーサー、今年は4時間半のペーサーです。皆さんがリズムに乗って走れるようイーブンペースを心がけます。サブ４．５を目指す皆さん、最後の最後まであきらめず、一緒に笑顔でゴールしましょう！

日村　公保（51歳）弘前公園RC

3時間20分
(2011アップルマラソン)

サブ4達成ためのステップアップを目指すレースにしましょう。

4時間30分ペースランナー

バードセール久美子(40歳) 弘前公園RC

3時間43分
(2014神戸マラソン)

爽やかな秋空の下、津軽路を楽しんで走りましょう!

5時間ペースランナー

粟津　俊一（43歳）　日本原燃陸上部
弘前公園RC

11時間
(2014年・秋田内陸リゾートカップ
100キロチャレンジマラソン)

お腹が空く前に、前半のエイドでしっかり補給して完走を目指しましょう。

5時間ペースランナー

品川　信道（67歳）スポネット弘前

3時間45分37秒
（富山マラソン2015）

フルマラソンのペースセッターは初めてですが、皆さんが目標タイム以内でゴールできるように、お手伝いするのが楽しみです。

佐藤　暁子（45歳） 弘前公園RC

3時間40分38秒
(2014青島太平洋マラソン)

タイムに挑戦するランナーもファンランの方も 一緒に秋のつがる路を楽しみましょう！

5時間30分ペースランナー

伏見　秀人（64歳）　弘前公園RC

4時間13分28秒
(2009アップルマラソン)

フル完走は“快感”です。完走すると、家族や職場から一目おかれ、なにより自分に自信がつきます。初フル挑戦のみなさん、秋の津軽路を楽しみながら、ゴールを目指しましょう。アスリートではない私が、ご案内します。

田原　悌（50歳）　弘前公園RC
野辺地RC

3時間55分
(アップルマラソン)

とにかく時間内に完走したい方のためにアシストします。道中エアーサロンパスやアイシングスプレー等持参して走りますのでなんなりと申しつけてください！

5時間30分ペースランナー

鹿内　葵（38歳）　スポネット弘前

5時間20分
（2014アップルマラソン）

昨年に引き続き、最後尾のペースセッターをやらさせていただきます。フル初挑戦、完走できるか心配な方は、一緒に走りましょう！サポートいたします！