

支部たより(88)

石垣島マラソンのお誘い

伴ネットやいま事務局長 増川育代

NAHA マラソンまであと1ヶ月ですね。今年は台風で練習会が中止になることも多く大変でしたが、最近は気持ちの良い天気が続いているので、長距離走の仕上げは順調にしていることでしょう。

さて、来年1月27日(日)、第17回石垣島マラソンが開催されます。3種目です。

フラットで走りやすい10キロ(制限時間1時間30分)、高低差はあるけど景色に癒される24キロ(3時間30分)、もっと高低差と景色を楽しめるフル(6時間30分)です。

テントを準備しますので、荷物の預かりもOK。名物の伴ネットやいま特製そばは毎年大好評です。そして、お馴染みの夜の交流会は中毒になる楽しさです。

伴ネット設立20周年記念に、ぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。たくさんの方の来島をお待ちしています。

完走講座を受講して

NAHA マラソン完走講座 尾田君枝

私は昨年初めてNAHA マラソンにエントリーしましたがハーフまでも走れず、今年こそはと思っていました。一人での練習に限界を感じサークルを探していたところ、沖縄タイムス紙で完走講座募集の記事を見つけ、すぐに申し込みました。

長距離練習時には必ず給水車ボランティアなどの支援があり、心より感謝しております。講座に参加していなければこんな練習は一人では絶対にできないと毎回思っています。

10月14日の本コース試走会で、奥武山から平和祈念公園までのハーフを走り切ることができた事にとっても満足しております。当日は雨で涼しい気候にも助けられ、今年の NAHA マラソン17kmで

断念した地点も心地よい爽やかな気持ちで通過でき、練習の成果を実感しました。

最後の下りは前方に誰も見えなくて足も痛くなり不安になりながらも歩を進めました。ゴール地点では待っていた皆様の温かい拍手と声援にほんとうに感動しました。ありがとうございました。帰り道、「道の駅やえせ」で会長やメンバーの方と食べた沖縄そばは格別に美味しかったです。

現在は毎回最後尾で付いていくのが精一杯ですが、練習会では苦しくても楽しく皆さんと練習ができ、マラソンの醍醐味の一端に触れられた想いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

今後の日曜練習会案

☆11月4日: 尚巴志マラソン、7時30分、シュガーホール前集合、奥武山練習無し。

11日: 完走講座第11回、調整25km、奥武山発着、給水車は中村直子、1台募集。

18日: 調整20km、奥武山発着、給水車は首藤友紀乃、1台募集。

25日: 完走講座第12回、調整10km、学習会。

☆12月2日: NAHAマラソン、7時集合予定。

☆9日: 疲れ取り10km、冬時間8時集合。

にゅーすあいくり

☆10月の給水救護車ボランティア紹介、感謝。7日、本コース25km: 生天目千加子、仲本幸伸、當銘優子、新田靖。14日、本コースハーフ: 新川洋和、村越千代子、親泊政哉、上原喬。21日、28km: 仲井間宗栄、首藤友紀乃。28日、34km: 賀数保男、與那城 瞳、宮城喜久枝、上原喬。

☆11月4日開催、尚巴志ハーフマラソン伴走者募集。ロープランナーズの大久保篤志さん、予定タイムは2時間10分。

☆NAHA マラソン伴走者募集。ロープランナーズの崎浜啓さん、奥平広光さん、目標は完走。

☆21日の練習会で会員の比嘉初枝さんから食べ物と金一封の寄贈。感謝。

2018NAHA マラソン完走のためのペース配分

最後尾から完走目的
 完走タイム 6:13:45
 ネットタイム 5:47:18

上り坂のハンディー きつい坂 8秒/100m
 普通の坂 5秒/100m
 ゼッケン 27000

沖縄伴走ランナーネットワーク作成 平坦地でのスピード↓

距離km	地点めじるしは左、(R)は右。距離誤差は±0.1km	積算時間	分秒/km
0.0	明治橋過ぎ10m	0:26:28	7:25
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ	0:33:53	7:25
2.0	平和通り入口(R)過ぎ	0:41:18	7:25
3.0	日野通り交差点	0:48:43	7:25
4.0	与儀小バス停手前	0:56:08	7:25
5.0	琉球銀行古波蔵支店(R)過ぎ10m	1:03:33	7:25
6.0	真玉橋南端	1:11:08	7:25
7.0	長堂川橋	1:19:10	7:25
8.0	津嘉山バス停手前	1:26:35	7:25
9.0	津嘉山(南)交差点を左折	1:34:10	7:25
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:41:48	7:25
11.8	マックスバリュー手前交差点から左車線へ	1:56:29	7:25
13.3	東風平中学バス停	2:07:36	7:25
15.0	南部工業高校バス停(R)手前	2:20:48	7:25
17.2	具志頭交差点を右折	2:37:17	7:25
19.0	仲地山羊料理店	2:51:21	7:25
20.0	仲座入口バス停	2:59:42	7:25
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:09:51	8:00
23.0	大度交差点手前10m(トイレ5分)	3:27:59	8:00
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m	3:44:24	8:00
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:04:24	8:00
30.0	盛タタミ店	4:24:24	8:00
32.0	兼城交差点	4:40:24	9:00
33.1	阿波根交差点	4:50:18	9:00
34.3	豊見城市役所(第2関門5:10)	5:00:44	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:07:24	9:00
37.0	豊見城警察署裏	5:25:24	9:00
39.0	2nd STREET	5:43:29	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:54:00	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:03:11	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:07:01	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:11:14	9:00
42.195	ゴール	6:13:45	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:47:18	

ゼッケンからスタートロスタイムの簡易予測方法

ゼッケン番号×0.00098=スタート時の混雑ロスタイム(分)です。

8時20分までに整列すると、数分早くスタートできます。

10km地点過ぎからは、常に5分ほどの貯金を保ってください。