

NAHA試走会終了

12月2日、第34回 NAHA マラソン大会が開催されます。伴ネットでは、一般市民を対象に6月から第17回 NAHA マラソン完走講座を開催してきました。講座は、8月までは基礎知識などの学習がメインでしたが、9月からは会員と一っしょにNAHA マラソン対策試走会で走る時間や距離を伸ばしました。

今年の台風はなぜか週末に接近し、まさに「招かざる客」でした。このため、楽しみにしていた行事や練習会などが何度も中止になりました。それでも9月以降の試走会は9回開催でき、のべ23台の給水・救護ボランティア車両のサポートで無事に終了できました。また、会員やご家族の皆さんのお手伝いもありました。ご協力していただいた方々へは深く感謝申し上げます。

25日の日曜練習会は調整10km走のあと、参加者全員で残り1週間をどう過ごすかなどの学習会です。また、最後にミーティングで大会当日の行動予定を確認します。

NAHA 大会当日の予定

12月2日の大会当日は、朝7時集合です。集合場所は、天気がよければ、武道館横の池そばのゲート(完走講座で上り坂フォームを練習する場所)から入って右です。雨天時は武道館の軒下を探します。お互い、携帯番号などを早めに交換し、迷子にならないように。

伴ネット集合場所では荷物を預かります。会費は500円で、軽食付きです。ソフトドリンクは

無料、ビールは1缶100円の出血サービスです。

ゴール後は、完走記録とコメントの記入をお願いします。リタイアした方も記入をお願いします。完走率を集計します。

なお、毎年開催していた、大会当日夜の「全国伴走仲間交流集会」は、今年は開催しません。参加者が年々減少しているため、5月の総会で決定しました。NAHA マラソン慰労会は、来年1月6日の新年会で行います。

完走講座受講者へ

半年間の NAHA マラソン完走講座受講、お疲れ様でした。完走講座の卒業式を来年1月6日の新年会で行います。卒業資格は、今年の NAHA マラソンを完走し、指定練習日を半分以上出席した方です。新年会の詳細は別途お知らせします。

なお、引き続き伴ネット会員として活動に参加希望の方は、来年3月までの年度会費を500円で加入できます。12月9日(日)から受け付けますので、会計グループに声かけをお願いします。

今後の日曜練習会案

【重要】 12月～3月の通常練習は冬時間8時集合

☆12月2日: NAHAマラソン、7時集合。

☆9日: 疲れ取り10km。

☆16日: 豊見城マラニック、18km。NAHAマラソン疲れ取りのため、スローペース。後半の上り坂はすべて歩く。豊崎の道の駅、豊見城交差点の農協スーパーで飲み食い+トイレタイム設

定。給水車なし。各自ある程度の金銭持参を。
☆23日：おきなわマラソン試走会23km、ゆっくりペースで目印確認。北中城村石平交差点（旧リージョンクラブ跡地）に8時10分集合。給水ボランティア車両2台急募。那覇方面からの路線バス利用者は、21、23、31、77、90番線などが利用可能。各自で調査を。

☆30日：年末年始で休活。

☆1月6日：初走り新年会。小禄の隠れた名所旧跡を10kmほど訪ね走り散策。11時30分から、パシフィックホテル1階レストラン竜潭奥の個室でバイキング新年会。1500円、66歳以上は割引があるとの情報。完走講座の卒業式を兼ねる。

☆13日：通常練習

☆20日：通常練習

☆27日：石垣島マラソンで八重山支部との交流、奥武山は自主練習。

支部たより(89)

秋のバナぐるぐる走

伴ネットやいま事務局長 増川育代

4日(日)、恒例のバナぐるぐる走を開催しました。この日の目標は、「みんなで沖縄へ行こう!!」でした。石垣島から沖縄本島までは400km離れています。

さてさて、たどり着けるかな？初めは全員で歩いてバナ公園内1.7kmのせいしかの橋コースを一周。そのあとは、1.2kmのちょうちょう橋コース、両方のおいしいところを組み合わせた2kmコース、バナ公園一周の8kmコースをそれぞれが自由に走りました。どのコースも、アップダウンがあり良い練習になります。

好天に恵まれ、みんなで走ったり歩いたり、充実のエイドで食べたりしゃべったりしながらの楽しい5時間はあっという間でした。会員27名と助っ人2名で走った総距離は409.6km、無事に沖縄本島へたどり着きました。

午後3時半からは居酒屋でぶがりの一し(慰労会)も行われ、陽の高いうちに飲むビールを楽しみました！

にゅーすあいくり

☆11月の NAHA マラソン対策試走会給水車ボランティアを紹介します。感謝。11日：26km、中村直子、當眞聡。18日：21km、首藤友紀乃、上原喬。

☆11月4日開催の尚巴志ハーフマラソンでは30名近くが参加しました。完走講座の皆さんも、伴ネットの集合場所に来ないけど個人的に出場した方が何名かいたようです。留守番ボランティアは、大久保篤志さんの奥様、大見謝辰男でした。なお、ロープランナーズの大久保篤志さんの伴走者は確保できました。

☆前回広報で NAHA マラソン伴走者を募集しましたが、伴走者が決定しました。崎浜啓さんには、渡邊光章、サブで當眞聡、奥平広光さんには新川洋和、サブで元会員の山城邦彦さんが決まったようです。大会事務局とゼッケン連番ができるよう調整しているとのことです。

☆18日の試走会で、琉球放送テレビがロープランナー奥平広光さんとNAHAマラソン伴走者の新川洋和さん取材しました。11月29日(木)18:15～「RBC ザ・ニュース」で放送予定です。放送を見逃した方は、琉球放送のホームページと YOUTUBE のサイトで期間限定で視聴することができます。

急募

☆12月2日、NAHA マラソン留守番ボランティア、若干名。

☆12月23日、おきなわマラソン試走会給水車両ボランティア、2台。

以上、大見謝または伴ネット役員へ。