

第280号 2019年9月22日

発行: 沖縄伴走ランナーネットワーク

# 伴ネットめいる

広報担当 大見謝辰男(担当者募集中)

問合せ先、大見謝、bannet03@hotmail.com

## 20周年記念1泊ラン

伴ネットが設立されて今年5月で20周年を迎え、今年1月から来年3月までを記念事業実施期間と設定しています。これまで八重山支部との交流のため石垣島マラソン遠征などの事業を展開しました。

10月19日(土)~20日(日)の1泊2日で、記念事業の一環として「ロープランナーズの地元を走ろう! やんばるで1泊ラン」を企画しています。

1. 募集人数: 25名。

2. 日程

19日: 7:55、パレットくもじ(県議会向かい)貸し切りバス乗車、午前金武町を走る、道の駅宜野座で昼食(個人負担)、午後宜野座村を走る、今帰仁村のあいあいファームで宿泊(1泊2食付き)、懇親会。

20日: 午前本部町を走る、昼食は会費込み、那覇解散は16:30

3. 会費: 9900円予定、伴ネット第2会計から10万円前後補てん。

4. 申込: 早急に新川副会長へ。会員、八重山支部、ロープランナーズ、完走講座受講者が対象、定員に達し次第締切。相談は大見謝と新川で対応。

## NAHA 試走会スタート

今年の NAHA マラソン試走会がスタートしました。8日は大雨が予測され、試走会は事前に中止指示を出しました。

15日、降雨の予測もありましたが、2週連続の中止は今後の試走会計画に大きな狂いを生じることから、15kmの2時間半 LSD を決行しました。35名が参加し、雨天のため走りやすかったとの評価でした。給水ボランティアは、比嘉三枝さん・江尻育弘さん、感謝。走った後、壺川のシェイキーズで食べ放題、飲み放題の昼食会。12名

が参加しました。時にはこのような懇親もいいですね。

## NAHA コースチェック

大見謝辰男

NAHA マラソンコース目印チェックを14日までに終了しました。3面に掲載します。個人練習などでご活用ください。また、試走会での給水・注意事項などを紹介します。

☆10~12km: これまで右側歩道を走りましたが左側歩道に変更します。道路陥没で縦割り亀裂がありますが注意すればクリアーでき、影が多いです。

☆13km: 東風平中学校過ぎの歩道が河川工事で行き止まりです。セブンイレブン過ぎ交差点信号を右側歩道に渡ってください。

☆14~17km: 歩道に雑草がはびこり、車道に下りないと通行できない場所もあります。道路管理者へは改善を申し入れました。改善への返答はありません。また、車道との境界の縁石には垂直に立つ反射板が取り付けられ、用心が必要です。過去に完走講座受講者がつまずき骨折しました。

☆20~21km: 下り坂でスピードが出る場所ですが、横方向への大きな陥没が3か所あります。油断すると転倒の危険があります。特に伴走チームは注意。

☆平和祈念公園: 駐車場工事のため、これまでの出口が通行止めになる予想です。コースが変わると目印再調査が必要です。

☆26~27km: 右側歩道が除草され走れるようになりました。少しは影もあります。

☆27km: キク畑からの土壌流出で、雨天時は歩道を走れません。

☆豊見城市役所跡地: 市役所が引っ越し、第2関門リタイアバス駐車場は民間の資材置き場になっています。第2関門変更可能性あり。

支部だより(96)

## メドックマラソン走っちゃいました

やいま支部会員 古賀 千悠

去る9月7日、フランスのボルドーで行われたメドックマラソンに参加してきました。ボルドーはワイン大国フランスの2大ワイン産地で、メドックはその中心地区です。大会の特徴はほとんどの人が仮装して走ること、給水所となるシャトー(ワイン醸造所)でワインが飲めることであり、お祭りみたいな大会でした。

スタート1時間半前に会場入りするとほとんどの人が仮装しており、大変盛り上がっていました。毎年仮装のテーマがあり、今年は「ヒーロー」だったため、ドラゴンボールやワンピースなど日本発のキャラクターもたくさんいました。スタート前にトイレに並んでいるとき、日本人のロープランナー・伴走者ペアとお話することができました。ロープランナーのユキさんはオーストラリアからの参加とのことで、さらにビックリ！偶然ながら素敵な出会いになりました。

開始時刻の9時半になってもカウントダウンもなくピストルも鳴らず、なんとなく列が前に行ってスタート地点を越えたら徐々に走り出す…といういつ始まったのかわからない、ラテン系の国らしい感じでスタートしました。7km地点に最初のシャトーがあり、そこから2-3kmごとに20か所ほどのシャトーに寄りながらゴールを目指します。もちろん全てのシャトーでそこで作っているワインを飲めるので、1か所でもらう量は少ないですが、合計すると瓶1本ぐらいになります。最後は生牡蠣やステーキなど一緒に並んでいる給食も豪華でした。

目標通り全てのシャトーでワインを飲んだ結果、制限時間6時間半ギリギリになりましたが、無事完走できました。完走するとさらにワインを1本もらえました♪。ワイン好きにはたまらない最高の思い出になった大会でした。

## 今後の日曜練習会案

☆9月22日:18km3時間 LSD 走、奥武山発着、給水車は仁平美咲・砂川真紀。

☆29日:完走講座(8)、奥武山から平和祈念公

園第1関門までの本コースハーフ3時間半 LSD 走、到着後は給水車で公園から具志頭バス停(みなみの駅やえせ)までピストン輸送、食事・ビール・トイレ・宴会可能、帰宅バスは50番と83番で11:54・12:03・12:59・13:41・他、那覇バスターミナルまでの料金630円、給水・救護車は賀数保男・新川洋和・當眞聡・上原喬。

☆10月6日:集合場所は具志頭交差点から摩文仁向け500m先のローソン7:30集合、路線バス利用者は那覇バスターミナル9番のりば6:40発50番線で坡名城入口下車630円、奥武山までの本コース25kmペース走。給水・救護車は仲本幸伸・生天目千加子・上原喬・1台不足。

☆13日:完走講座(9)、那覇祭りのため漫湖公園発着28kmペース走、集合場所は公園壺川側の野球場や駐車場のそば、給水車は西正和・仲本兼・1台不足。

☆20日:設立20周年記念で前日からやんばる宿泊、詳細は別記事参照。

☆27日:完走講座(10)、最長試走会34kmペース走、産業まつりのため漫湖公園発着、給水・救護車5台募集中。

☆11月3日:尚巴志マラソン大会、佐敷集合。

☆10日:完走講座(11)、調整25km、奥武山発着、給水車は津嘉山浩子・村越千代子。

☆17日:中部トリムマラソン大会、泡瀬集合。

☆24日:完走講座(12)、最終調整練習10kmと学習会、奥武山。

## ニュースあいくり

☆前号広報では那覇祭りを10月6日と誤認して日曜練習会を作成。会員からの指摘で那覇祭りは13日。今回の広報で集合場所修正。おわび。☆会計グループは各種会費徴収事務のため複数いないと困難。会計補佐を募集中。メール等で島袋会計と連絡できる方。

☆10月5日(土)沖縄県身体障害者スポーツ大会が沖縄市の県総合運動公園で開催され本部町の崎浜啓さんが1500m、崎浜律子さんが800mの伴走者を求めています。大見謝へ。

☆新たに「私のランニングライフ」コーナーを設けました。会員等のランニングに関する投稿をお待ちしています。なんでも歓迎。大見謝へ。

# 2019NAHA目印チェック

2019/9/14最終調査

距離	目印:基本的に左、(R)は右
0.0	明治橋過ぎ10m
0.8	久茂地交差点を右折
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ
1.1	県庁前交差点を左折、国際通りへ
2.0	平和通り入口(R)過ぎ
2.4	モノレール牧志駅交差点を右折
2.8	ひめゆり通りとの三叉路を右折
3.0	日野通り交差点
3.5	与儀公園(交番)隣バス停
3.6	与儀十字路
4.0	与儀小バス停手前
4.6	古波蔵交差点を左折
5.0	琉球銀行古波蔵支店(R)過ぎ10m
5.9	真玉橋(北)交差点を右折
6.0	真玉橋南端
6.2	真玉橋(南)交差点を左折・真玉橋バス停
6.9	嘉数交差点
7.0	長堂川橋
7.4	仲井真交差点を右折
8.0	津嘉山バス停手前
8.9	ダイソーアオヤマ100YEN PLAZA駐車場
9.0	津嘉山(南)交差点を左折
9.8	南風原南インター交差点を右折
10.0	山川交差点過ぎ信号
11.0	東風の里手前100m白い家(R)
11.8	マックスバリュー手前交差点
12.0	琉球銀行東風平支店(R)
13.0	セブンイレブン東風平JA店
14.0	座喜味入口バス停手前コーポ座喜味
15.0	南部工業高校バス停(R)手前
16.0	JAおきなわ具志頭SS(R)過ぎ
17.0	ぐしちゃん橋
17.2	具志頭交差点を右折
17.7	ローソン八重瀬坡名城店
18.0	坡名城農村公園過ぎ50m
19.0	仲地山羊料理店
20.0	仲座入口バス停
21.0	平和園そば100m過ぎ信号を左折

距離	目印:基本的に左、(R)は右
21.1	ハーフ、平和祈念公園入口信号手前10m
21.4	平和祈念公園内駐車場(第1関門)
21.9	摩文仁集落過ぎ左折、国道331号バイパスへ
22.0	摩文仁集落過ぎバイパス左折30m
23.0	大度交差点手前10m
24.0	米須簡易郵便局(R)
24.4	ひめゆりの塔手前駐車場
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m
26.0	琉球ガラス村入口手前100m
26.1	南波平交差点を左折
27.0	修理専門店看板(R)過ぎ50m
27.5	小波蔵交差点(喜屋武岬入口)
28.0	沖縄借生園入口カーブミラー(R)ウタキ
29.0	協亜建設(R)過ぎ50m
29.4	糸満道路・かねひで真栄里店を右折
29.5	真栄里(北)交差点を左折
30.0	盛タタミ店
30.7	糸満ロータリー
31.0	上原土木(R)過ぎ20m
31.1	白銀堂(R)
32.0	兼城交差点
33.0	潮平郵便局
34.0	朝日電機手前10m
34.3	豊見城市役所跡地過ぎローソン(R)
35.0	カーステーションBANBAN(R)
35.9	名嘉地交差点を左折
36.0	上原自動車ガソリンスタンド(R)
36.9	豊見城警察署手前信号を右折
37.0	豊見城警察署建物裏
38.0	スカイレンタカー事務所(R)
39.0	2nd STREET(R)
39.2	赤嶺交差点を右折
40.0	イオン那覇店手前十字路
40.1	モノレール小禄駅
41.0	山下(南)交差点を左折
41.4	奥武山屋内運動場方向へ右折
41.9	最終関門ゲート
42.2	ゴール、陸上競技場内