

伴ネットめいる

事務局長 大見謝辰男

問合せ大見謝、bannet03@hotmail.com

NAHA本コース試走終了

10月1日・8日の両日に、NAHA マラソン本コースの試走会を実施しました。

1日は、奥武山出発で、ハーフの平和祈念公園ゴールのLSDでした。完走講座も含めて38名の参加でした。

8日は具志頭出発で、漫湖公園までの25kmペース走でした。27名の参加でした。

これからも、長距離練習会や調整練習会が続きます。自宅に帰ってからもアイスマッサージなどの体の手入れをしっかり行い、毎週日曜練習会に元気でご参加ください。

初参加のNAHAに向けて

新会員 宮良理沙

在宅勤務が3年ほど続いたある日、「これ以上やっでられない！」と沖縄へUターンをしたのが2年前。初の沖縄本島での生活では、海や山、今流行りの「丁寧な暮らし」に憧れて戻ってきましたが、実際に生活してみると結局仕事に追われ疲弊する、何も変わらない毎日。

こんな自分を変えたい！と沸々と思っていた際に見たのが、那覇マラソンのテレビコマーシャルでした。締切日のギリギリで応募し、なんだかテンションが上がって眠れなくなった私は、その日のうちに伴ネットを探し出し、そうしてすぐに練習会に参加することになります。

伴ネット参加の初日、緊張していた私を伴ネットの皆さんが温かく迎え入れてくれ、走りながらお喋りしていくうちに体も心もほぐれていきました。今思い返せばマラソン未経験の私は、周りの方がドツと疲れるほど練習方法や本番について質問攻めをしていたのではありませんかと思えます。それでも一つ一つの質問について、どの方も優しく丁寧に教えてくれました。

中でも印象的だったアドバイスは、「トイレの確保！」でした。走り方や栄養補給の取り方ばかり考えていた私にとって、これは予想外のアドバイスでした。トイレへ行っている間に時間ロスにならないよう、MAP

で混まないコンビニや公園の場所を確認しておくこと。その他、基礎的なことから色々と教わっています。完走講座の申込みが遅れてしまい受講できなかった私にとって、『伴ネットメール』とマラソン経験者の先輩方々の知識は大変ためになり、伴ネットに参加して改めてよかったなと思っています。

また、社会人になり初めてサークルのようなものに参加し、会社以外の方々と知りあい一緒に走り、互いに「頑張れ」「ファイト」と鼓舞しあい久しぶりに学生時代の部活に戻ったようです。練習後は爽快感と達成感を感じています。

初参加の那覇マラソンの目標は、やはり完走することです！そのためにも普段の練習では、前半スピードを上げてしまい後半にバテることが多いため、スピードを維持し少しでも走る距離を伸ばしていきたいです。

そして何より、那覇マラソンを完走した後の最高のビール一杯をイメージし、今週も走りたいと思います。

日曜練習会情報

9月24日:LSD18km、44名参加。

10月1日:NAHA 本コースをハーフ摩文仁まで。

8日:ペース走25km、本コース具志頭～漫湖公園。

15日:予備日、2時間通常練習、30名参加。

22日:ペース走28km

29日:予備日、産業まつりのため漫湖公園発着。

11月5日:尚巴志マラソン、7:30、シュガーホール前に集合。会費500円。

12日:最長試走会34km、奥武山集合・解散。

19日:調整20km、奥武山集合・解散。

26日:最終調整10km、奥武山集合・解散。

12月3日:NAHA マラソン

ニュースあいくり

☆次号広報318号は11月19日発行予定です。特集で、今年のNAHAマラソン大会への意気込みの投稿を募集します。300～500文字程度。特に完走講座受講者の投稿をお願いします。締め切りは11月12日(日)です。大見謝へメール送信お願い。

2023 NAHA マラソン完走のためのペース配分

最後尾から完走目的の方
 完走タイム 6:12:18
 ネットタイム 5:51:44

上り坂のハンディー きつい坂 8 秒/100m
 普通の坂 4 秒/100m
 ゼッケン 21000

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	0:20:35	7:40
1.0	モノレール県庁前駅(R)過ぎ	0:28:15	7:40
2.0	平和通り入口(R)過ぎ	0:35:55	7:40
3.0	日野通り交差点	0:43:35	7:40
4.0	与儀小バス停手前	0:51:15	7:40
5.0	古波蔵バス停過ぎ20m	0:58:55	7:40
6.0	真玉橋南端	1:06:43	7:40
7.0	長堂川橋	1:14:59	7:40
8.0	津嘉山バス停手前	1:22:39	7:40
9.0	津嘉山(南)交差点を左折	1:30:27	7:40
10.0	山川交差点過ぎ信号	1:38:19	7:40
11.8	マックスバリュー手前交差点から左車線へ	1:53:19	7:40
13.3	東風平中学バス停	2:04:49	7:40
15.0	南部工業高校バス停(R)手前	2:18:19	7:40
17.2	具志頭交差点を右折	2:35:19	7:40
19.0	仲地山羊料理店	2:49:43	7:40
20.0	仲座入口バス停	2:58:19	7:40
21.4	平和祈念公園駐車場(第1関門 3:15)	3:08:48	8:10
23.0	大度交差点手前10m(トイレ5分)	3:27:12	8:10
25.0	(株)すえひろ(R)過ぎ40m	3:43:52	8:10
27.5	喜屋武岬入口信号(小波蔵交差点)	4:04:17	8:10
30.0	盛タタミ店	4:24:42	8:10
32.0	兼城交差点	4:41:02	8:10
33.1	阿波根交差点	4:50:01	8:10
34.5	那覇看護専門学校(第2関門5:10)	5:01:27	9:00
35.0	カーステーションBANBAN(R)	5:05:57	9:00
37.0	豊見城警察署裏	5:23:57	9:00
39.0	2nd STREET	5:42:02	9:00
40.0	イオン那覇店手前十字路	5:52:33	9:00
41.0	山下(南)交差点を左折	6:01:44	9:00
41.4	セルラードームを右折、奥武山公園へ	6:05:34	9:00
41.9	奥武山陸上競技場ゲート(最終関門 6:15)	6:09:47	9:00
42.195	ゴール	6:12:18	
	ネットタイム(スタートロス補正)	5:51:44	

コース目印と距離は、沖縄伴走ランナーネットワーク単独責任での調査結果です。

スタート時の混雑ロスタイム(分)予測=ゼッケン番号×0.00098