

NAHA対策長距離走

12月1日開催のNAHAマラソンまで3か月を切りました。伴ネットではNAHAマラソンに向けて恒例の長距離走が始まりました。

9月のメニューはスタミナをつけるためのLSD(ロング・スロー・ディスタンス: ゆっくりとしたペースで走る時間を伸ばす)です。給水車のサポートも始まりました。

9月～10月の長距離走情報です。

9月8日: 2時間LSD、給水: 比嘉三枝、當銘優子、参加者43名。

15日: 2時間半LSD、給水: 生天目千加子、宮城喜久枝、参加者47名。

22日: 3時間LSD、給水: 當眞聡、平田亜紀子。

29日: 奥武山スタートで摩文仁までのNAHAコースハーフ試走、4時間LSD、給水: 田原盛子、大城高志、江尻育弘、救護: 上原喬、摩文仁でミーティング後、給水車が具志頭交差点の「南の駅やえせ」までピストン輸送、食事後、帰りは具志頭バス停から50番線13:14、14:05、720円。

10月6日: ペース走25km、給水: 玉城弘、島袋学、村越千代子、救護: 上原喬、那覇バスターミナル9番乗り場を7:10発の50番線(開南～国場～東風平経由)乗車、坡名城(はなぐすく)入口下車、720円、坡名城バス停隣ローソンまで徒歩移動、8時集合、NAHAコースを奥武山まで。

13日: ペース走28km、給水: 宮城喜久枝、山城邦彦、山田昌輝、救護: 上原喬、那覇大綱曳のため奥武山公園使用不可、漫湖公園壺川側野球場横駐車場あたりに集合。

20日: 予備日。

27日: 最長34km、給水: 山城邦彦、中村直子、宮良理沙、田中淳一、救護: 上原喬、産業まつりのため奥武山公園使用不可、漫湖公園壺川側野球場横駐車場あたりに集合。

長距離走コースの注意点

事務局長 大見謝辰男

毎年、NAHA マラソン対策長距離走が始まる前に、コースの調査をしています。以前は、自分自身のペース配分作成が目的でしたが、現在は伴ネット長距離練習会安全対策が目的です。①練習会コースと②大会コースに分けて紹介します。

① 練習会コース

☆漫湖公園爬龍橋に入ったところで陥没段差あり。

② 大会コース(左右は大会進行方向)

☆10km山川交差点: のり面工事のため進行方向左歩道は通行止め。2km先のマックスバリューまで右歩道を走る。この歩道は縦方向の大きな亀裂あり、注意。

☆13kmセブンイレブン東風平過ぎ: 左側歩道無し、信号を右に渡ってすぐ左折。

☆13～17km: 旧規格道路で歩道が狭く、歩道と車道の境界には切り立った反射板、転倒の恐れ、特に伴走チームは注意。

☆15.5km富盛交差点: 左側歩道は前方行き止まり、車道に出る。

☆21km平和記念公園向け左折信号手前: 大きな陥没が2か所、近づいたら歩く。

☆30kmスタジオワンツースリー過ぎ30m: 200mほど旧規格歩道で狭く伴走困難。

☆35.9km仲地交差点: メイクマンあたりの右側歩道は道路工事で通行止め。メイクマン過ぎまで左歩道、工事で300mほど歩道幅狭い。

☆大きな台風直後しばらくは、歩道に木の枝やごみ類が散乱している場合があり、足元注意。

ニュースあいくり

☆新入会員: 首藤裕之(しゅとう ひろゆき)、元会員。これで伴ネット会員は66名に。

☆伴走講習修了者: 田中淳一、中村直子、呉屋陽慈。これまでの修了者は103名。