

2018年03月11日 第6回サンスポ古河はなももマラソン

古河はなももマラソン初完走記 班石悦夫

初のフルマラソンを完走することが出来ました。  
浦安ランナーズクラブでの練習の成果だと思っています。  
皆さんありがとうございます。

私は2年前(2016年)の2月に入会しました。

10年ぐらい前に浦安ハーフマラソンを走ったことがありますが、  
久しぶりにランニングを再開させてもらいました。

このクラブに入って何回かハーフマラソンと一緒に走らせてもらいました。  
足が遅いので2時間40分前後が多かったです。

どの大会にでるかは制限時間をチェックします。  
昨年の浦安は2時間30分内で走れる自信がなかったので10キロにしました。  
今年は制限時間内に走れると思ったのでハーフを走り自己新記録2時間26分でした。

フルマラソンは前から出たい、ハーフが2時間30分以内になったらフルを走ろうと思って  
ました。  
なぜかというと、もう少しで達成できそうということと、地元のマラソンへの参加資格が無  
い人がフルマラソンはないだろうということです。

古河はなももは制限時間6時間40分とゆったりだったので初フルに選びました。  
皆さんと一緒にバスで行くのも楽しいです。  
遅いので皆を待たせると悪いと思いましたがマルガリさんの好意で乗せてもらいました。  
2台で行き遅い人はミニバンと聞き少し安心しました。

フルマラソンのために20キロ以上の練習を何回かしました。  
日曜に総合公園をよく走りました。  
目標は、ハーフの倍プラス1時間で6時間に設定、ダメでもプラス40分で完走としました。

当日バスで出発、皆さんについて行くだけなので楽でした。  
大会開始時間になり、ゆっくり前進、初めは7分30秒ペースです。

前半は、だいたい8分以内で走ってましたが後半は疲れてきました。  
給水や給食はできるだけ取るようにしました。  
後半は少し歩いた所もありましたが、出来るだけ直ぐ走り始めるようにしました。

終盤に時間を見ると6時間は切れそうだ、もう少し頑張ろう、  
グロスタイムで6時間を切りたい！  
なぜグロスタイムかというと私のような遅いランナーが一番後ろからのスタート  
になるのでネットタイムと大きく違います。  
つくばマラソン等の6時間制限の大会が多いからです。この制限時間はグロスタイムです。  
もっと多くの大会の参加資格を得たいという思いでした。

最後にトラックに入るとクラブの皆さんが応援してくれてました。  
応援に支えられてゴールすることが出来ました。  
結果は

2018年03月11日 第6回サンスポ古河はなももマラソン

ネットタイム 5:50:21

グロスタイム 5:57:07