

2017/11/26 つくばマラソン完走メモ

「目標の sub3.5 達成 !!」

11/26 つくばマラソン走ってきました。

記録はグロス 3 時間 30 分 10 秒、ネット 3 時間 29 分 44 秒でゴールしました。ということでネットタイムでは sub3.5 達成ですが、グロスタイム(公式タイム)としては目標の sub3.5 達成ならずでした。

スタート前の作戦として、前半 1 時間 40 分以内、後半 1 時間 50 分以内で 3.5 目指そうと思いました。理想は終始イーブンペースや後半ビルドアップですが、まだまだ走力不足でその走りができる自信なく、やはり後半の失速を考えて少し前半の貯金が欲しいと思いました。(この考え方がまだまだマラソン経験不足です)

前半を 1 時間 39 分で通過し予定通りの走りことができました。いよいよ後半です。水戸とさいたまでは後半大失速したので今回は意地と根性の見せ所です。失速対策として走りながら飲めるジェルサプリを 2 本ひざに巻いていて、これを飲みながら走りました。

また、去年の 10 月から毎月継続して 300k、400k 走り、今年の 7 月からは毎月 500k、600k 走ったことを思い出しました。「これだけ走ってきたことを無駄にしたくない！これだけ走ったから絶対 3.5 行ける！」苦しくなってきたくじけそうになる自分に何度も言い聞かせました。

最後ゴールの陸上競技場に入った時、タイム計測機が見えてきて 3 時間 30 分 6、7 秒になっていました。一瞬がっかりしましたがネットでは 3.5 行けるかもと願い、最後全力出し切ってゴールしました。

来月、今年最後のレース、青島太平洋(フル)を走ります。今度こそグロスで sub3.5 達成するぞ～！作戦はやっぱりポジティブスプリットで前半 1:40 後半 1:50。前半の貯金がなくなる前にゴールできるかどうか勝負です、笑。

イーブンペースや後半ビルドアップ(ネガティブスプリット)の走りは来年練習します。グロス sub3.5 達成して来年を迎えたいなあ～。

今年のレースを振り返ってみると

(2017年)

1月	千葉マリン(ハーフ)	1時間39分 (ハーフ自己ベスト(PB)達成)
2月	浦安シティ(ハーフ)	1時間34分 (ハーフPB更新)
3月	佐倉マラソン(フル)	3時間57分 (フル初 sub4 達成)
4月	富士五湖ウルトラ	100k 初完走
5月	鹿沼さつき(ハーフ)	1時間41分 (暑すぎてPB無理でした)
5月	野辺山ウルトラ	100k 完走
9月	NR42.195 挑戦会(フル)	3時間50分 (フルPB更新)
10月	水戸マラソン(フル)	3時間49分 (フルPB更新)
11月	さいたま国際(フル)	3時間35分 (フルPB更新)
11月	つくばマラソン(フル)	3時間30分 (フルPB更新)

ここまで大きな故障なく走れてきて幸運です。

ゴール後、クラブのエースと！

