

第31回奥州前沢マラソン 11月2日(月)

しゃぶしゃぶ？すきやき？前沢牛何枚だろうと当たった事がないのに期待をして抽選結果を確認。やはり今年も残念…

初ハーフの目標タイムを1時間53分で数ヶ月トレーニング。スタミナとスピード共に全くない状態で、やっとハーフが完走出来るようになりました。しかし練習では2時間以上掛かっていました。『頑張って完走してゴールで会おう』仲間に声をかけてもらいスタートしました。平坦な4キロは商店街で声援も多く自然と5分を切ってしまう練習と違って本番はタイムがあがるからという言葉の意味がわかりました。上り坂はペースを落とさない！はずが楽な状態で時計を見てビックリのタイム。見晴らしの良い平坦な道に入ると同じようなペースのランナーに囲まれて元気を取り戻しハーフの方が楽しめるんじゃない？と勘違いをしていました。15キロの上り坂で足が上がり腕を振ってなんとか前進。来た道から離れて回り道をする18キロ付近はスタミナのない私には苦しかったです。目標タイムをクリアして無事完走出来ました。

これまでハーフやペース走を共に走ってくれた仲間感謝の気持ちでいっぱいになりました。今までのトレーニングが無駄ではなかったんだと実感しました。次回のハーフで記録を更新し、来年の東京に向けて筋力アップをしてフルを走れるスタミナを付けていきたいと思えます。 小野寺知夏 記



楽走会からも多くの会員が参加した奥州前沢マラソン大会=3日奥州市前沢区

記録 11月2日(日)

総合順位	氏名	タイム
男子3 OK		
9/263	菅原孝一	2:24:05
194/263	大越昭夫	2:46:33
203/263	松本守仁	2:48:58
男子ハーフ		
189/389	平澤和則	1:51:56
207/389	千葉賢	1:54:36
285/389	浅沼善治	2:04:16
334/389	佐藤東	2:12:19
ハーフ女子		
19/75	小野寺知夏	1:51:58
43/75	小野寺富士子	2:09:10
男子1 OK		
195/511	佐藤文政	0:49:42
324/511	佐藤繁雄	0:56:12

第22回ひとめぼれマラソン 11月3日

名の通り、ひとめぼれ(新米)が貰えると思いエントリーしました。場所は美里町(小牛田)トレンセンです。参加賞はひとめぼれではなくネックウォーマーでした。県外参加者なのでひとめぼれ500gも貰えました。初参加でしたが一関ハーフで知り合った仙台の仲間達と合流、気温は冷たかったが心は温まりました。

10Kの部は10時38分スタート、コース内の踏切を通過する電車の関係で決められているようです。後半には緩やかな上り坂・舗装されていない(砂利道)コースと向かい風、小雨が雪混じりという状況で記録は伸ばせず終いでしたが、運よく入賞ひとめぼれ1Kを頂くことが出来ました。抽選会はひとめぼれ5K・10Kが当たるようなので期待していましたが、1番違い(ゼッケンNo.)で残念。でも、最後に呼ばれた番号は仙台の仲間の御家族で、仲間達全員で喜び合い盛り上がりました。ローカルな雰囲気ですが、とん汁・おにぎりセットでお腹を満たされます。

毎年11月3日に開催されるこの大会に、まだ走っていない方、一緒に走ってみませんか 須藤正男 記



初めて栗原市民マラソンに参加しました 11月9日



この日は5キロの部にエントリー。本当は23日の大田原フルマラソンに向けての最後のスピード刺激の予定で申し込んでいたのですが、大田原は間違っって10キロの部にエントリーしてしまい、今は1月の勝田フルマラソンに向けて長い距離をじっくり走り込んでいる時期で、5キロのレースに出る時期ではなくなってしまったのですが、棄権するのはもったいないので出場。

当日は、初めて訪れた築館陸上競技場の入り口の坂にビックリ。最後の坂はきついぞと聞いてはいたものの「ラストはここを登るの？10%あるよ。」と啞然。アップがてらゆっくり登ってみましたが、ゆっくりでもきつい。レースは、2キロの小学生、親子の部から始まり、5キロは10時25分スタート。7月にやってしまったふくらはぎの肉離れも完治はしたものの、まだちょっと心配なので1キロ4分ペースで走ればいかなーぐらいでスタート。4キロまでは予定通り4分ペースで走ることが出来ましたが、ラストの1キロは、例のあの坂で止まりそうになり4分25秒かかってしまい結果は20分22秒。しかし、ラストの坂を歩かずに頑張って登ったかいあって、6位入賞に引っ掛かり久し振りに賞状を頂きました。来年はあの坂を攻略する力をつけて、また参加したいですね。

記録 庄子裕之 5キロ 50歳代男子 6位(23名中) 20:22 庄子裕之 記

順位	名前	10月	累計	累計順位
1	竹原康江	386	4394	1
2	菅原孝一	354	3871	2
3	大越昭夫	338	2944	4
4	須藤正男	338	3069	3
5	庄子裕之	276	2171	6
6	小野寺知夏	260	2820	5
7	松本守仁	249	2149	7
8	畠山真佐美	221	1687	11
9	浅沼善治	200	1926	8
10	関野吉美	177	1649	12
11	小野寺卓司	175	1808	9
12	佐藤文政	156	1794	10
13	菅原楯夫	130	1196	13
14	氷室一彦	108	1111	14
15	平澤和則	96	1097	15
16	小嶋哲郎	54	489	17
17	金田真太郎		561	16
18	千葉健一		116	18