

奈良マラソン、無事に終了しました～

昨年の奈良マラソン以来、明日香村民駅伝に出場した程度でほぼ一年ぶりのレース。いつも言っているように、今年とはとにかく練習不足。月間200kmにも満たない月はざらでしたし、レースからも遠ざかっており、非常に不安でした。

さすがに完走出来ればいいや、とまでは言わないですけど、せめて3時間15分以内くらいで走り、まだまだ体力を維持できていることを確認したい。色んなペース配分を考えつつも、なかなかイメージも湧いてこず、とにかく無理なく、当日いちばん気持ちのいいペースで走ってみよう決めました。

そんなこんなでレース当日。

予報ではかなり冷え込み、風も強いとのこと。しかし、思ったほどではなさそうです。今年は県民枠として2000人ほど定員が増えたせいか、列車も混んでいます。西大寺からは二駅、5分ほどですが身動きも取れない超満員。会場到着後、トイレに並び、着替えて荷物をまとめたら8時30分。ノーアップ、ストレッチもほとんどなしで集合です。今回はKTNサイクルジャージで参戦。ガス欠対策にジャージのポケットに「ういろう」を入れておきました。でもってスタート。

一緒に整列していたNRFの皆さんについて行こうとするも、やはり今の自分にはかなり速く、早々に諦めました。

スタートのロスが10秒程度で、1kmのラップは4'18。まあ下りですので、こんなものでしょう。予定通り気持ちのいいペースで走ってみると、2km、3kmのラップは4'20前後。う～ん、これはさすがに遅い…まあ坂道無理しなければ、多少ペースあげてもイケるかな？に方針転換。5km 21'09この時間帯はよく晴れて、ロングタイツ、アンダーアーマー、ネックウォーマーは少し暑すぎるくらい。10km 42'23(21'14)朱雀門～大仏殿は上り気味で、ペースも意識的に少し上げているので、まだ10km地点なのにすでにちょっと疲労感が…大仏殿交差点から南下するあたりから、雲が多くなり、冷たい風も気になってきました。奈良教育大からR169に入ると、数kmとはいえ、このコースで最も走りやすい区間で、窪之庄南交差点までは快調に走れました。15km 1:03'21(20'58)窪之庄南交差点から白川ダムまでは徐々に上っており、今までの快調だったぶん、一気にブレーキがかかったように感じました。

ここでRJさんからスペシャル補給。かなり冷え込んでいたので、ボトルを受け取るとのも手が動かず、一苦労でした。

しかし、その後天理教白川敷地内あたりでスペシャルでお腹が冷えたのか、下したような腹痛が始まり、その後も何度か波が来ましたが、最終的にはトイレに入るまでには至りませんでした。そして白川地区を下り、天理教中心部へ。

20km 1:25'01(21'40)中間点 1:29'29ハーフ1時間30分切りはかなり上出来。これである程度タイムは計算できるので、今まで押し気味だったぶん、ここからは無理にペースを維持しないように心がけました。天理教中心部をぐるっと回り、再び白川ダムへ。25km 1:46'19(21'18)天理から白川ダムへ上る坂には毎年やられているので、かなり慎重に抑えて上りましたが、それでもやはりこの坂はキツイ！30km 2:10'04(23'45)ここから先は毎年のことですが、ひたすら我慢です。後半のRJさんからのスペシャル補給、お腹も痛く、食べる気にもならず、後ろのポケットに入れているせいで肩も凝ってきた、その原因の「ういろう」を渡します。たかだか「ういろう」ひとパックなのにすごく軽量化されたような感じ(笑)、竹藪の坂を上り、復路は国道ではなく県道188。毎年のごとくしんどいのですが、今年は意外とペースを維持できています。35km 2:34'24(24'20)残り7km、なんとか5分ペースは維持できそうなので、3時間10分は切れそうです！しかし残り5kmあたりで突然動悸がして、息苦しくなったため、立ち止まり、歩きながら呼吸を整えました。30秒も歩きませんでした。かなりのロス。これは痛い。奈良教育大あたりからは脹ら脛も痙攣気味に突っ張ってききましたが、うまくごまかしながら何とかペースを維持。40km 2:59'21(24'57)う～ん、これはかなり微妙！ラスト1.5kmは上り坂、でも頑張るしかありません。40km～41kmは4'25、41km地点で3:'03'47。残り1.2km、これは余裕と思いきや、また動悸！さすがにここで立ち止まるわけにはいきません。なんとかペースを落として呼吸を整え、41km～42kmは5'00、3:08'47。残り200m、例年のようなスパートはできませんでしたが、なんとかギリギリ滑り込みでした。Finish 3:09'45

いや～、寒かった、そしてこの練習量で昨年のタイムより速いという(笑)

これは篠山にむけていい刺激になりました。

まだまだ体力的にはイケる！