

エコアイランド宮古島マラソン 2019 コースマップ



第10回エコアイランド宮古島マラソン 2019年11月3日(日)

33年ぶりの宮古島でフルマラソン自己ワースト記録を更新

33年前の第2回宮古島トライアスロンに出場し、9時間52分41秒の好記録で完走した縁起のいい宮古島で、好タイムを狙ってスタートしましたが、気持ちよく走れたのは10kmまでで、その後は原因不明の肩こりと蒸し暑さに悩まされ、大きくペースダウンし、ゴールしてみれば人生初の4時間オーバーと散々な結果となってしまいました。ここ数年の完走タイムが3時間15分前後でしたので、あわよくばサブテンと意気込んでいたのですが・・・

ローカル色豊かで雰囲気の良い大会だったので、機会があればもう一度出場し、リベンジしたいと思っています。 総合評価:77.5点
次回大会参加者へのアドバイス

まず第一に暑さ対策を万全にしておく必要があります。私は33年前のトライアスロンの完走Tシャツを着て走ったのですが、生地が綿だったので通気性が悪く汗がびしょり肌にしみついて暑苦しく感じました。タイムが悪くなった要因の一つだと思います。

第二にコースは適度にアップダウンがあり、特にゴール手前3キロあたりから急な上り坂もあるので、前半飛ばしすぎて後半バテないように意識して走るのも大切です。

