

2011年の申し込み可能なフルマラソン23大会情報掲載中。人気大会は早めが吉!

2010年12月1日発行 ランナーズ第35巻第12号通巻464号 毎月1回1日発行 昭和51年5月19日第3種郵便物認可

走る仲間の  
スポーツ・マガジン

# ランナーズ



# 12

2010  
DECEMBER

特別定価 780円  
[本体743円]

フルマラソンまで  
勝負の1カ月!

レースで結果が出る

## 絶好調のつくり方。

Qちゃんの世界新、皇居ランが大流行!  
ランニング界  
激動の10年を振り返る



表紙モデル  
古宮久美子選手  
(五川大学女子陸上部)

読者、ランナーズでおなじみのあの人が教える  
私の**とっておき**疲労回復法

人気の秘密に迫る  
箱根駅伝

東京マラソン当選者必読!  
歩かずゴールする  
トレーニング術

別冊  
付録



走る仲間のウェブサイト!  
ランナーズのホームページ  
<http://runnet.jp/>

走ってみたい  
世界の  
マラソン大会

地元の若者たちが力いっぱい応援してくれるから、ひとりで参加してもさびしい思いをしないですよ！

ボランティアも楽しんでしまうのがカウアイ流。大きな「ニコちゃん」に負けないスマイルが魅力的

ハワイは虹の島と言われるほど頻りに虹を見ることができる。コース上で見ることができればハッピーな気分

美しいオーシャンビューを望みながら走れば暑さも辛さも忘れられる。現地女性も一生懸命走る

カウアイ島ではあちこちで野生の鶏が見られるの。その鶏をモチーフにしたロゴTシャツがとても人気よ！

完走後はフルーツでおもてなし。喜ばせたいのはご愛敬！

完走するともらえるメダル。南国っぴさが良い！Tシャツとボードはエキスポ会場で購入するよ

ハーフは制限時間がないから、初心者でも楽しくゴールができる。友だちと一緒に楽しむのが楽しいよ

## 大自然の中を駆け巡る 南国レースの決定版

### カウアイマラソン

9月5日(日) アメリカ・ハワイ州

「ガーデン・アイランド」と呼ばれるカウアイ島のリゾート地ポイブ・エリアを舞台に開催された

写真提供・協力/スポンナビハワイ

ハワイ「イチ」のリゾートを満喫するならカウアイへ

ホノルルマラソンの陰に隠れてはいるが、実はハワイには5つのマラソン大会がある。ハワイ5大マラソンと言われているが、ホノルルをのぞくとどれも小規模。しかし、今年で2回目を迎えたカウアイマラソンは、南国らしいアットホームな雰囲気と大会ホスピタリティが売りの。日本人の参加者は約50人。ツアー体制もしっかりしているため参加しやすい。

朝5時、まだ薄暗い中レーススタート。最初の1・5kmはほぼフラットなポイブロードを走る。そこでリズムをつかんで、その後10km地点まではほぼ上り。3kmごとにエイドステーションがあり、冷たいドリンクや氷を用意してくれているのでありがたい。残り5kmを過ぎると遠くに見えていた海が目前に迫り、最後の直線はまさにオーシャン・フロントラン。そしてフィニッシュ前では大勢のチャアリーダーたちや仲間が迎え入れてくれる。

フラットコースに飽きたランナーは一度訪れる価値あり。

#### カウアイマラソン

##### ●男子上位記録

- ① Michael Wardian (USA) 2:30:52
- ② J T Service (USA) 2:41:24
- ③ Masanori Hagitani (日本) 2:50:09

##### ●女子上位記録

- ① Becki Lynn Lassley (USA) 3:23:46
- ② Yoshiko Tanaka (日本) 3:38:44
- ③ Brittany Fuentes (USA) 3:41:06

##### ●大会データ

制限時間：8時間（ハーフはなし）  
エントリー数：フル500人、ハーフ1200人  
完走者数：フル350人、ハーフ950人  
天気：晴れときどき雨  
気温：スタート時24℃、12時28℃