

万里の長城マラソンのトレーニング 第237回 江南すいとぴあマラソン

二七年四月十八日

フル百回楽走会
593
AKIRA MUTO

4月18日(土) 第237回すいとぴあ江南マラソン大会が行われ、ホノルルマラソン以来4ヶ月ぶりに421回目のフルマラソンを完走しました。冬の間はコハクチョウやコガモ、マガモ、カワセミ、オシドリなどの野鳥の撮影に忙しく走る暇がありませんでしたが、野鳥たちはみなシベリアに帰り寂しくなりました。また、5/1の万里の長城マラソンのトレーニングや確認事項があり、今日のマラソン日和に誘われ、フルマラソンを走ることにしました。

確認事項の一つは、新しいカメラの確認です。このカメラは、可動式の液晶画面を180度、跳ね上げると自分撮りする時、自分で画面を確認することができます。これなら自分撮りで失敗することはありません。また広角21mmなので短い手でも自分撮りが容易です。万里の長城をバックに、レース中、沢山の写真撮影をします。もうひとつの確認は、エネルギーチャージの『ウイダー inゼリー』マスカット味の試食です。25km過ぎの空腹時に食べましたが、味が良くおいしくて、これなら元氣が出そうだと実感でき、持って行くことにしました。

万里の長城マラソンのあと、北京で3泊(計5泊)し、レースとは別の万里の長城、八達嶺長城へ行きます。北京の世界遺産を訪れ、京劇を観劇します。北京から西安に移動し3泊、兵馬俑と始皇帝陵を2日間撮影します。西安のあとは、上海や蘇州、無錫を訪れ中国4000年の歴史を訪ねてきます。11泊12日の総予算は、159,000円、もっと節約する予定です。



新しいカメラ



ウイダー inゼリー



山田さん



今枝さん