

ふりむんの完走記

第11回 2011 歴史街道丹後 100km ウルト라마ラソン 編



開催日：平成23年9月18日（日）午前4時30分スタート、午後6時30分レース終了

2011 大会当日の天気

天気	平均気温	最高気温	最低気温
晴/曇	27.4℃	31.4℃	25.0℃

参加者内訳

種目		2011 出走	2011 完走	2011 完走率	2010 完走率
100km	男子	1,171	637	54.40%	65.00%
	女子	182	88	48.40%	66.20%
合計		1,353	725	53.60%	65.10%
60km	男子	497	358	72.00%	84.90%
	女子	160	124	77.50%	83.20%
合計		657	482	73.40%	84.50%

1. レースに向けて

2010年第10回大会60kmの部を6時間48分03秒で完走
今年には100kmの部への挑戦
挑戦できることに感謝しながら時間内完走が目標

2. スタートまで

大会前日午後8時に橿原市の自宅を出発し、午後11時30分頃には大会選手駐車場に到着しました。勤務後の移動強行軍での今回のレース、あまり眠れませんでした。受付までゆっくり過ごすことができました。午前3時前にスタート地点のアミティ丹後体育館に到着後受付を済ませて、ウェアにゼッケンを付け、エイド地点に預ける荷物の区分けをしました。
第3関門(71.8km、宇川保育所)に荷物を預けるためのトランジション袋にゼッケン番号をマジックで記入し、着替えのシャツ、靴下、シューズ、エアサロンパス、帽子等を入れて準備完了です。

周りのランナーをみているとなんとすぐ隣に桜井市のT 巳さんに遭遇思わず声をかけました。お互いの健闘を祈りつつスタート地点へ向かうが、スタート前には緊張感が全然感じられません。

3. 第1 関門 (30.0km : 旧大阪府久美浜臨海学校跡地) 目指して

午前4時30分最後尾からのスタート。まだ真っ暗です。午後6時30分までの14時間以内にここまで自力で帰ってくる事ができるだろうか。

スタート後、しばらくは網野町内の市街地を走るが、真っ暗な車道を標高180mの七竜峠に向けて登りはじめる。スタッフの方が車のライトで所々照らしてくれてとても助かりました。それでも、途中坂道でセンターラインより走っていて何かにつまずいてころびそうになった。7.0km エイド地点の七竜峠展望台を過ぎると11.2km エイド地点の浜詰駐車場に向けては下り坂です。

10km 地点通過は1時間15分00秒 (7分30秒/km)

20km 地点通過は2時間26分00秒 (7分18秒/km)

21.2km 地点を過ぎたあたりで60kmの部のスタート地点となる久美浜カーブ前を通過することになります。午前9時の60kmの部のスタートまではまだ随分時間がありランナーもまばらでした。20km~35kmまでは大きなアップダウンはないのでペースを上げたかったのですが、睡眠不足の影響のせいか足に力が入らず走りながら眠りたい心境でした。

30km 地点通過は3時間37分58秒 (7分16秒/km)

4. 第2 関門 (56.0km : 弥栄庁舎) 目指して

40km手前で2度目の七竜峠越えがあり35kmを過ぎると、登り坂が始まるが走れないところは歩くしかない。七竜峠展望台(39.3km 地点)の頂上付近がエイド地点となっていて、多くのランナーが給水・休憩をしていました。とうとう暑さが我慢できず頭から水をかぶり頭を冷やすがここで靴・靴下が濡れズブズブになってしまった。

39.3km 地点通過は午前9時30分

ここから、42km付近まで下りとなるが、膝に負担を掛けないようにスピードをおさえて走りたいや歩いた。今年4月の奥熊野ウルトラマラソンでの教訓で、今回のレースは上りは歩く・下りはゆっくり走ることに徹しました。44.6kmの第10給水ポイント(浅茂川漁港)までは下りのコース。すでにフルマラソン42.195kmの距離を越えています。ここには、1つ目のファイテン元気ステーションが設置されています。

ここで 出合いが、隣でマッサージ受けていた女性ランナーが、10月開催の四万十川ウルトラマラソンに参加される話を聞きました。名前を互いに紹介してしばらく併走しながら話をしているうちにO野さんの所属するチームが大阪の輝走倶楽部とわかりびっくりしました。しばらく併走していただき、O野さんとお別れ先に行ってもらいました。これから目指すのは、50kmの中間点と56.0kmの第2関門(弥栄庁舎)です。

50kmの中間地点通過は6時間31分30秒(7分49秒/km)

目標の6時間での通過はならず約31分遅れです。後半50kmを残し7時間半で行けるだろうか。平地でできるだけ時間を節約し距離を稼いで65km以降遅延尾山登山口の峠に向けた登りに備える必要があるが、日差しも強くなってきたせいか次の給水ポイントまで気力が持ちそうにない。自動販売機でスポーツドリンクを買ってのどを潤すが、56.0kmの第2関門(弥栄庁舎)までは何度も歩いてしまう。第2関門通過は、正午頃でした。約15分の余裕があったことになる。

5. 第3 関門 (71.8km : 宇川保育所) 目指して

なし・ぶどう・特製ばら寿司で栄養補給し、弥栄庁舎を後にする。この弥栄庁舎は第13給水地点です。

この後にも出合いが、昨年60kmの部で一緒だった奈良市の女性ランナーのK井さんにあっさり抜かれました。あの暑さの中で素晴らしい走りをされていました。昨年は、K井さんに歴史街道丹後60km・和歌浦ベイマラソンハーフ・福知山マラソンフルと3連敗でした。いつかK井さんの前を走ってゴールしたいものです。(K井さんには大変失礼ですが、勝手にライバル意識をもっています)

またまた出会いが、60kmの部とコースが分かれ今回の最大難所？ 依遅ケ尾山登山口を目指して上っているとスタート地点でわかれたT巳さんに追いついたので頂上のエイド地点まで一緒させて頂き元気をもらいました。その後下りがきつくT巳さんとお別れです。

第3 関門 (71.8km) の宇川保育所には第2 ファイテン元気ステーションがありますので、第1 ファイテン元気ステーションと同様、今回も太もも～足首まで念入りにマッサージをしてもらいました。

トラブル発生、スタート時に預けた荷物が無い!! スタッフの方が探してくれましたがどうしてもみつからない(預けるときにゼッケン番号だけをマジックで記入したのですが、名前もしくはニックネームも記入したほうがよかったです。)

しかたなく汗くさいランニングウェア・濡れたままの靴と靴下でゴールまで走ることにになりました。

ここからはエイド地点で給水するたびに第4 関門閉鎖時刻に間に合うかスタッフの方に聞くはめになりましたが、第4 関門87.2km、(丹後庁舎)をひたすら目指すことにしました。

6. 第4 関門 (87.2km) 目指して



よかった～ なんとか間に合った～!!

第4 関門の丹後庁舎への到着は午後4時30分過ぎ。関門閉鎖の午後4時38分まで残り8分たらず。

丹後庁舎は第22 給水地点で、第3 ファイテン元気ステーションがありますので、第1・第2 ファイテン元気ステーションと同様、今回も太もも～足首まで念入りにマッサージをしてもらいました。最後まで足が持ったのもファイテン元気ステーションでのマッサージ効果が大変大きかったと思います。1か所で10分位はいたでしょうか。マッサージしてくれた少年たちどうもありがとう!!

7. ゴール (100.0km : アミティ丹後) 目指して

ゴール関門の午後6時30分まで残り2時間を切りましたが、残りは12.8km。

90km 地点通過は12時間31分47秒

残り10kmを88分で走ればいいことになるのですが、残り10kmは本当に一生懸命走りました。自分でもびっくりする位脚力が残っていました。残り1km地点を通過、網野町の市街地はすでに街灯が灯る暗さでした。最後の直線、場内放送ではランナーのゼッケンNoと氏名がコールされ、女性司会者から”お帰りなさい”の声がとてうれしかったです。

両手を挙げてライトを浴びながら笑顔でゴールと思いきや直前にゴールしたランナーの間近だった為、ゴールテープのセットが間にあわなかったという落ちが付きまして。今度からは前のランナーと間隔をとることにします。



ゴールタイムは13時間50分24秒

最後の10km ラップは1時間17分20秒（7分44秒/km）

他のランナー達のゴールを見届けたあと、預けた荷物を受け取り着替えを済ませて会場を後にしました。第3関門（71.8km）の宇川保育所で行方不明の着替え用の荷物はちゃんと届いていましたのでとりあえず良かったです。

今回は時間内完走が目標でしたが、タイムアップのためには、暑さの中でも歩かない脚力・精神力が必要でした。エイドステーションは全て立ち寄って給水・食事としっかり頂きましたが、かなりの時間を費やしました。又、いつもなら写真も整理出来ない位写すのですが、今回は数枚しか写さず、それだけ余裕が無かったようです。

今回もたくさんの方々にお世話になりました。朝暗いうちから応援してくれていた子供たち、そして家の前で椅子に腰かけて応援してくれていたおじいさん・おばあさん、エイド地点では ”休んでいき” と声をかけてくれたスタッフの方々、ゴール目指して一緒に走っていただいたランナーの方々、ひとりではとても完走できる状況ではありませんでした。

言葉ではとても言い表せませんが本当にありがとうございました。