

《四万十川ウルトラマラソン ふらふら完走記》

平成16年10月26日

10月17日(日)大10回四万十川ウルトラマラソンに出場し完走しました。

1. 前夜祭へ

去年の轍を踏まないように、今年はJRの高速バスで松山へ向かいました。

7時25分、港町バスターミナル発の『松山エクスプレス』に乗り込み、阪神高速湾岸線から、神戸淡路鳴門～徳島～松山の各自動車道乗り継いで、12時過ぎに松山インター口に到着しました。山陽～瀬戸中央～高松の各自動車道を通るより、こちらの方が早いそうです。3列シートゆっったりした座席で、揺れが少なく、本が読めました。乗客は定員の半分ぐらい、車内にトイレがありますが、途中、淡路島の室津PA、徳島の吉野川SAで15分ずつの休憩がありました。

松山インター口で森野さんの車に乗り換え、再び松山自動車道を宇和島へ。宇和島からは、国道56号線を一路南下、愛南町、宿毛市を通って、3時20分、中村市の安並運動公園に無事到着しました。さっそく受付を済ませ、ゼッケン等一式を受取、去年は申込まなかった、完走Tシャツの申込をしました。

4時前、ホテルサンルート中村にチェックイン、前が『民宿中村』さんです。簡単に明日の準備を済ませ、前夜祭会場の天神橋アーケードへ急いで向いました。去年は電車の到着が遅れ、祭の後の残骸をバスから眺めただけでしたが、今年は何とか間に合いました。しかし、料理テーブルはすでに占領されており、やむなく生ビールのサーバーの前に並びました。

5時前、ややフライング気味に前夜祭が始まると、瞬く間にオードブルは姿を消しました。それでも鳥の唐揚げと焼きちくわ、生ビールを2杯頂きました。広瀬さんや若林順子さん、ソルッシュの小倉さん、樫本さんの顔も見えます。

ホテルに戻って、さらにビールを飲んで、食事を済ませ、シャワーを浴びて、日本シリーズは見ないで、7時前に就寝しました。

2. 四万十川

3時にモーニングコールを頼んでいましたが、ビールが効いたのか熟睡、2時半には自然に目が覚めました。睡眠たっぷり、気分爽快、さっそく着替えて、朝食へ、仕出しの弁当でしたが、ご飯と味噌汁おかわり(一人だけ)食べました。部屋に戻って、足にしっかりテーピング、今年はロングパンツ(CW-X)とロングTシャツにしました。

4時、ホテル前から直通バスでスタート会場の蔵岡中学校へ向う。空にはオリオン座が輝いていますが、かすかに山の端が明るくなって、予定よりだいぶ早く会場に着いてしまいました。暖かいお茶を飲みながら、広瀬さんと歓談、9月末に、村岡のダブルフルを走って、四万十に来られたそうです。去年よりは暖かく、今日はいい天気になりそうです。

5時30分、太鼓の音に送られて、1, 565人が、ゴール目指して一斉にスタート、森野さんと並んで篝火の中へゆっくりと走りだしました。去年よりは肩の力が抜けてリラックスしています。まずは内川川沿いに車のライトと篝火をたよりに、前のランナーの足下を見ながら走ります。2. 5キロごとに給水があり、スポーツドリンクはグリコのCCDでした。

10キロー1時間9分

予定通りキロ7分のゆっくりしたペースです。徐々に空が明るくなってきて、道はじわじわ上りはじめました。竹屋敷でトイレ休憩、標高857mの堂ヶ森山の峠へ向けて、だんだん道が陰しくなっていきます。九十九折の上り、少しペースが落ちてくる。バナナを食べ、塩をなめ、氷砂糖を口に入れて走る。

20キロー2時間19分

600mの峠の手前で、ゆっくりおにぎりを食べていたら、森野さんに置いていかれました。あとは暫く下り、29キロ地点で、一瞬左ひざに痛みが走り、ドキッとしましたが、その後別段痛みが続くわけでもなかったのもので、できるだけゆっくりと坂を下る。

四万十川、雲ひとつない快晴

30キロー3時間26分

上りも下りも抑えたつもりでしたが、いつものまにか、かなりのハイペースになっていました。去年より10分ぐらい早い。32キロ、大きく切れこんで、堀切で四万十川に合流、ようやく森野さんに追いついて並走しました。ところが昭和大橋の手前で森野さんの調子がおかしくなり、ひとり橋を渡って先に行く。



40キロー4時間29分(9時59分)

さすがに膝は徐々に痛みだしたものの、去年のように走れないことはない。腰も、CW-Xでがっちりサポートしているので大丈夫と自分に言い聞かす。右手の「こいのぼり公園」に大きなアーチが見えたと思ったら、すぐに号砲一発、60キロの部のランナーがスタート、元気なランナーに巻き込まれて、ペースがあがってしまい、50キロ過ぎの峠越えで息があがり苦しくなる。

60キロー6時間53分(12時23分)

カヌー館、いざ後半戦へ



レストステーションまでもう少し、膝がかなり痛みを増す。12時40分頃、待望の川の駅、カヌー館に到着、まずアイシング、着替えて、給食を済ませ、膝のテーピングを厳重にしなおす。森野さんがおいついて合流、記念撮影をして、1時過ぎ、後半の38キロへ走り出す。開けた場所で陽射しが強くなってきた。後は、走って息が上がった

ら暫く歩き、歩きながら休憩してはまた走り、膝が痛くなったら歩くの繰り返し、膝の痛みはなくなるもの、腰から下は自分の体ではないと言い聞かせ、前へ。西土佐村に入り、岩間の沈下橋を越え、坂道を歩いて上り、美しい斜張橋、芽生(かよう)大橋を渡れば、昨年リタイヤした、鬼門の第4関門。さらに第5関門を越え、しかも関門時間まで1時間の余裕。いくら水を飲んでも喉が渇き、苦しい。パンツは塩が噴出し真っ白、頭の中も真っ白。歩くのも、キロ10分くらいのはや歩きだと、走るより苦しい、その足も出ない、ふらふら歩く。

まだまだ元気な森野さん

80キロー10時間13分(15時43)

もう歩いても完走は間違いない。しかし、一度落ちたペースが戻らない。狭い道路を車の邪魔にならないように歩く、走る、歩く。第6関門を通過し、森野さんにどんどん離されていく。5時15分頃、ついに90キロに到達、少し元気が出てくる。最後の関門に着く頃には、日もどっぴりと暮れ、寒くなってくる。残り6キロ、ビニールの合羽を着て、暗い道を走る。ようやく森野さんに追いつき、後は二人で、明るい道は走り、暗い道は歩いてひたすらゴールへ。



感動のゴール！疲れました

100キロー13時間15分(18時45分)

最後の坂道は走れませんでした、篝火の中、ようやく戻ってきました。6時45頃、森野さんと並んでついに念願のゴール！！メダルを首にかけてもらって、ガッチリ握手、ちょっと興奮し過ぎて、正確な時計はわかりませんでした。ようやく晴れて100キロランナーになれて、超気持ちいいです。ホテルに帰って、温泉に入ってアフターケア、生ビールで祝杯をあげました。

本日の損害、靴下(デッカイ穴が開き)と帽子(どっかに落としてしまいました) ^-^; アハハ...

3. 足摺岬へ

昨晚は、湿布をして寝ましたが、今朝は体の節々が張って、寝返りできないし、起き上がれないし、膝が曲がらず、まっすぐ歩けないので、往生しました。
それでもいい機会なので、四国最南端、足摺岬の灯台まで行ってきました。

四国最南端、足摺岬の灯台



夜9時半、重い荷物とお土産を持って、足を引き摺りながら四万十から帰ってきました。さすがに11時間以上車に乗っていると、運転しなくてもしんどいです。座席に座って、ずっと足のマッサージをしていました。

伴走して頂いた上、疲れているのに、車の運転をしてくださった森野さん、
掲示板に書き込んで頂いた皆さん、メールを頂いた皆さん、
応援していただいた皆さんほんとうにありがとうございました。 安田