

川の道フットレース

No.27 小嵐正治

この5月の大型連休に約5日間で500kmを走り通すウルトラマラソンが開催されました。私はこのレースに挑戦して何とか完走することが出来たので報告します。正式なレース名は第3回日本横断「川の道」フットレースで、コースは太平洋から荒川をさかのぼり、三国峠の分水嶺を経て、千曲川、信濃川に沿って日本海まで下る総延長522kmの壮大なコースで



す。制限時間は135時間(5日と15時間)で、単純計算では1日に100kmを12時間で走って12時間休む、これを5回行っても15時間余裕があるわけで、それほど厳しい時間制限ではありません。今回は妻の専属サポート車がゴールまで付いてくれたので非常に助かりました。このレースがあることは3年前から知っていましたが、自分とは縁の無いものと考えていました。しかし萩往還や甲州夢街道を何回か完走してみると、その延長線上にこの川の道があり、今回思い切って挑戦したのです。

前日の説明会で参加者名簿が渡され今回は31人エントリーしていることが分かりました。第1回目は4人挑戦して3人完走、第2回目は12人挑戦して6人完走を考えると、かなり人数が増えています。スタートの4月30日は快晴の暑い日でした。葛西臨海公園を午前9時にスタートして荒川市民マラソンコースを走ります。河原は照り返しが強く水を頻回に飲んで対処しました。笹目橋を渡って35.7kmの彩湖が第1チェックポイントになります。ここで妻の専属サポート車と合流し、荷物を預けて身軽になりました。チェックポイントは全部で25ヶ所あって各ポイントの通過時刻を記入して行きます。第2上江橋、第3桜堤公園と進み、第4ポイントは吹上の大芦橋で、このあたりで日が沈み土手から離れて国道を進んで行きます。第5ポイントの熊谷警察前84.5kmで左折して秩父へ向かいますが、この時点で21時を過ぎていてさすがに疲れてきました。寄居まで行って寝る予定でしたが、熊谷を過ぎてからすぐに路肩の資材置き場に駐車して、車の中で寝ました。5月1日の朝は3時半に起きておにぎりを食べて4時に出発です。6時間ほど寝たので体調は良好でしたが、順位は後ろから4番目で遅組に入りました。寄居で明るくなり、秩父までは快調でしたが、大滝温泉付近では疲労が重なってペースが遅くなり、これから何日も走り通せるのか不安になりました。しかし秩父湖から栃本関所跡のコースは雁坂峠越えで知っているの、かなりの登り坂でしたが気楽に走れて、疲れも消えていきました。第8ポイントの川又で折り返して、2kmの大峰トンネルを通過して中津川沿いに出ます。川を上流へと走って、19時10分に第1宿泊場所であるこまどり荘に着きました。短時間で入浴とレトルトカレーの食

事を済ませ、バンガローには泊まらずに車で寝ました。人と話し込んだりすると寝る時間が少なくなります。私が到着した時にもう出発する人が数人いました。5月2日は三国峠越えで小諸までの94kmを走るため、睡眠は5時間として午前1時に起きておにぎりを食べ、雨と夜間対策を整えて午前2時に出発しました。早歩きで坂道を登り峠が近づいたころ雨も止んで明るくなりました。後から来たサポート車と合流して、雨や夜間装備を渡し、食料と水の補給を受けました。6時13分に峠を越えてからは下り坂でスピードが速くなったのですが今度は足が痛くなり、結局速く走れませんでした。市場坂交差点から141号に入り、ひたすら坂を下ります。松原湖、佐久を通過して、暗くなってから18時46分に第2宿泊場所の小諸グランドキャッスルホテルに到着しました。前半ハーフの人はここがゴールです。妻の不満もあることから別に一室を借りて、ゆったりとベッドで休むことにしました。5月3日は120kmも走る必要があるでのんびりと寝てはいられません。妻にはゆっくりしてもらって私は約4時間寝ただけで午後11時に出発しました。

数時間でも寝ると夜でも快調に走れます。上田城では楽松師匠と会いました。コンビニで数人のメンバーとも会い、皆同じ考えで夜間に走っていることが分かりました。明るくなって午前8時に長野市の善光寺に付きました。長野には私の実家があり、母が健在なので立ち寄りしましたが、ここで東京から出てきた息子達の応援を受けました。家族の一大イベントを盛り立てて元気付けてくれたことに感謝しました。その後飯山、野沢温泉を通過して、菜の花の咲く千曲川沿いをどんどん進み、夜には新潟県境の第3宿泊場所である津南町の宝山荘に着きました。翌日5月4日の行程は93kmで比較的余裕があったので、この日の睡眠時間は5時間として午前3時に出発して新潟県の117号線を走り続けました。小千谷市の越の大橋手前で毎年私設エイドを開いている和田さんに会い、この時の順位が5番目だと聞いてビックリしました。久々に25分間も話し込んで缶ビールを2本飲みました。しかし実際は和田さんに会わずに先行している人が何人もいたのです。長岡を過ぎてからどこまでも続く真っ直ぐな8号線を走り続けて、暗くなってから宿泊予定場所とした三条大橋の運動公園空き地に到着しました。ここで数時間の仮眠だけで夜間走を行えば上位の順位を保てると考えましたが、もう余裕で完走出来ることは間違い無いので、ゆっくりと6時間寝て朝は4時17分に出発しました。国道から道の駅「ふるさと村」を通過して土手に出ると菜の花が咲く広大な景色が広がり、5日間走り通せたことを祝福しているかのようでした。20ページに及ぶ地図も最後のページとなり足の痛さも忘れて関屋分水路を日本海まで走りました。最後の第25チェックポイントから日本海を眺めると、この5日間のいろいろな出来事が凝縮されて思い出され、感無量の気持ちです。ここからは約4kmでゴールです。ゴールのホンマ健康ランドにはゴールテープを張るスタッフの姿と先回りした妻の姿が見えました。やったー！やったんだー！こみ上げる熱い気持ちを抑えてガッツポーズでゴールしました。そしてこんな川柳が浮かびました **ゴール待つ 妻の笑顔に 涙あり**
結果は122時間27分で10位でした。睡眠時間の調整が完走を大きく左右する大会だなと思いました。