

食べて寝て、走っているか、歩いているか、地図を眺め居場所を確かめる。
何も考えず“R9”の道標だけを追いかけて、ひたすら前に進む。
それしかなかった10日間。
たいして何もなかったような、何かひとつ越えられたような気もする。

リズムというのは確実にあって、1日の中にも隔日の中にも。
快走の日と歩きの日と・・・。

この走り旅には最小で最強のモノを持ってきたつもりだ。
それでも所帯道具1式詰め込んだリュックはそれなりの重量で、長時間になるとぐいぐい肩にくい込んで来た。

8月11日、舞鶴をスタートして4～5時間が経つ。
ホントに10日間60km走るつもりなんだろうか？
他人事のような気がして、なんか無責任にも思えた。
だけど現実はずっかり太陽がじりじり体を攻め立ててきた。
早くも但馬トンネルまでで、あまりの暑さに倒れるかと思った。
でも、なんの根拠もないけど熱中症には体質的にかかりにくいタイプだと信じていた。
水分補給は必要以上に摂っていた。
ボトル9本=4.5リットル

今回の旅を決めた時、自分でひとつルールを決めておいた。
スタートから二時間半は走り続けること。
カンカン照りは歩こう、上りももちろん歩く。
下りはカンカン照りでも走る、フラットは気分次第。
右手にず～っと日本海をツレに西へ西へと向かう訳で、朝日は常に後頭部を直撃した。

8月14日、とにかく自力で出雲にたどり着ければ何とかなる。
あとは出雲の地を踏めば新たなパワーを授かるから、また走れる。
とりあえず、自分で出来ることはやっとう！
次の日、待望の出雲の地を12時に踏んだ。

島根最西益田から日本海に背を向け中国山脈を跨ぎ、太平洋に向かう。
津和野越えはしんどかった。
集落もとぎれ、孤独感に初めて襲われた。
“好んで決めた旅だから、しかたない・・・”

一度だけ、朝、目が覚めたら6時前だった。
大体は3時半か4時に目が覚め、その日の予定を立てる。
夜はその日のウェアの洗濯と体の洗濯と、飲んで食べて直ぐ寝る。
脳を使ってなく、体の疲れだけなので、短時間深い睡眠で足りるのだと思う。

6:00出発、19時ごろ宿に到着。

ぐずぐずしてる時間はない。

食べて寝て体力の回復が一番だった。

1日平均 60km 前後を11時間から13時間かけて進む。

多分、もうこのルートを走ることはないと思うからじっくり走ったつもりだ。

次はエゾもあるし、残りの本州も、九州もあれば、四国だって走りたい。

私は自分が地味な性格であることを知らなかった。

ひたすらとか、ひたむきに・・・結構あっている。

かかとのマメは、右は2日目に潰れた。

左はまだプクプクしている

潰れない大量の？マメの水はどうなる？

辛いことはないけど淋しい所も通り過ぎた。

ブンブンとばすトラックにもあおられた。

充分走った感はあるけれど、大陸横断や、アースマラソンのランナーの世界観には程遠いが、それはそれ。

572km走りきったど～。

気持ちいい～。

213時間3分だと。