

### 第3回日本横断「川の道」522km フットレース完走記

2007年4月30日～5月5日

N0.32 高崎康二

「川の道」フットレース、原健次さんのようなトップランナーや坪内俊之さんのような“非凡な”普通のランナーのみが完走を許される雲の上の大会と半ば諦めていた。しかし、昨年幸いにも雁坂峠越え秩父往還走を完走することができ、正真正銘普通のランナーの私にも完走の可能性があるので、と密かに計算してみた。

制限時間の135時間から、3箇所のレストポイント(以下 RP)での休憩時間(7.5×3)、食事時間(0.5×5×6)及び道中での仮眠時間(0.25×3×6)を差し引くと、93時間。総距離の522kmをこの93時間で割ると、ペースは時速5.6kmで良い、という計算になった。これなら、故障がなく、飲食さえしっかり摂れば完走も夢ではないのでは、と考えた。

しかし、申し込んではみたものの、故障と飲食の両面で不安があった。2004 トランスエゾでは、7日間のうち4日目に脛の内側に針で刺すような痛みが生じて全く走れなくなり、2日間のリタイアを余儀なくされた。おそらく内側の筋肉が酷使により炎症を起こし、外側の骨で圧迫された結果生じた痛みであろうが、6日間にわたる「川の道」で70kg超の体重からくる衝撃に足が持つであろうか？ 対策として、脛や足首に掛かる衝撃をできるだけ少なくし、かつ炎症を和らげることが有効と考えた。そこで、シューズはクッション性の良い底の厚い大きめのものとし、底にカップインソールとヒールカップ(どちらも100円ショップで求めた)を重ねて入れた。また、炎症はできるだけ水を掛けて冷やすようにし、ゲル状外用鎮痛消炎剤と最後の手段として内服鎮痛剤を用いることとした。

一方、飲食も結構難儀だ。普段胃腸は至って元気であるが、ウルトラになると必ずと言って良いほど中盤に食欲がなくなり、飲食物を受け付けない状態になる。胃腸薬ガスター10も私には効き目がないうで、昨年出た3大会では、いずれもかなり激しい嘔吐を繰り返し、リタイアの文字が頭をよぎったこともあった。幸いにも後半何とか持ち直して事なきを得たが、「川の道」は距離が距離だけに飲食が摂れなくなれば致命的である。今回は、考えても仕方がないので、食べたいもの、飲みたいものを摂るよう心がけ、普段レース中は飲まないビールも解禁とした。

レースペースは、今年の第2回大会の完走者の記録を参考にさせて頂くのが最も確実と思い、完走者7名の平均値(120時間32分)を制限時間一杯(135時間)に引き伸ばし、かつRPでの休憩時間を各7.5時間取るよう修正した。添付表の「設定」がそれである。

レースの前に、地図ソフトを用いてコースの情報を集めた。荒川河川敷などでのトイレ(水道)のほか、コンビニ、ファミレス、食堂、商店などの場所を貰った5万分の1地図に記入した。マラソン大会、登山、スキー、観光、仕事で訪れた懐かしい地名が多く、あれこれ想像しながら進める作業は、シミュレーションにもなり、大いに楽しめた。

レース当日新幹線の始発に乗ればぎりぎり間に合うが、あたふたしたくないし、開会式でのとしゆきさんの「完走の秘訣」もぜひ拝聴したいし、ということで神田のホテルに前泊した。

いよいよ4/30、8時前に葛西臨海公園駅前に集合。Net 仲間の参加者としゆきさん、shirubeさん、さとしさんと握手でエールを交わし、同じ仲間へ応援に駆けつけてくれた、そうちゃん、

しばまたさん、Hachi さん、JUJU さんらと一緒に記念撮影した。

9時に522km 横断ステージの部 31名、小諸までの270kmの部 11名でスタートした。最初の清砂大橋を渡り、荒川左岸の河川敷に下りるところが分かりにくいとのことで、松葉杖の主催者館山さんに代わり、昨年優勝の篠山慎二さんと女性トップランナーの藤原定子さんが先導してくれた。

清砂大橋のところで順位を数えたら横断ステージの部で7位、気持ち良く走ってはいたもののいくら何でも速すぎだ。河川敷に下りたところでペースを落とし、適当な間隔で現れる水場で給水したり、足に水を掛けたりしているうちに次々と抜かれた。

CP1(35.7km 彩湖畔 13:43 着)のエイドで軽い食事と飲み物を頂き、一息つく。湖畔の遊園地に家族連れがたくさん繰り出し、思い思いに楽しんでいた。デジカメで写真を撮りながら行くと、頭に笠を付けたさとしさんが追いついてきた。暫くトランスエゾや住まいの話しながら併走したが、頑張らなければ付いていけないペースだったので、先に行って貰った。

さとしさんと別れてすぐ、彩湖畔の突き当りから武蔵野線をくぐり県道40号線を越えて行くところを秋ヶ瀬橋に進んでしまった。戻って地形と地図を照合したところ、地図を細かく見すぎたことが原因と分かった。3km25分のロス。

サイクリングロードを進んで行くと、三遊亭楽松師匠、女性ランナーの松岡さんと少しの間同走する。「日中目一杯走っては涼しい夜に走れなくなるね」、「こんなに暑くては身体が消耗するだけだよね」、「そうそう」などと話が合う。3回連続の完走となんと往復走(1,050km!)を目指す師匠の作戦は傾聴に値しよう。

約38km 地点の所沢街道の交差点から右に約200m行ったところにコンビニがあることを事前に調べていたので、寄った。腹ごしらえにドリアを食べ、ビールを飲んだ。

CP2(49.6km 新上江橋東側 16:45 着)には個人エイドがあり、「橋を3分の2進んだところで下りてください」とアドバイスを受けた。しかし、何を勘違いしたのか、一つ前の橋半分のところで下りてしまい、そのままゴルフ場の間を突っ走ってしまった。ミスに気付いたのは、2km半も進んだ後で、往復5km45分のロス。4月の「太陽の道」でコースアウトを繰り返してリタイアの憂き目に会ったばかりなのに〜。でも、済んだことを悔やんでも仕方がなく、時間もたっぷりあるので、気にしない、気にしない。

CP3(65.6km 桜堤公園入口 20:19 着)では、館山さんと女性のスタッフがエイドを出していた。女性が色分けした私のチェック表(距離、標高、ペース、設定時間、時刻、コース全図、断面図など)を見て興味を示し、地図ソフトのカシミール3Dの話をやり取り。

CP4(74.5km 大芦橋南西側 21:59 着)にもエイドがあり、飲み物やお菓子を頂く。ここで「設定」より2時間遅れたことになるが、2回のコースアウトを考えればまずまずの滑り出しだ。疲労感も少なく、足の具合や胃腸の調子も良い。予定ではCP5手前のハンバーグ店で食事を摂ることにしていたが、腹の欲するままに17号線に入ってすぐ中華そば屋に入り、とんこつラーメンと餃子を食べた。エネルギーと水分の良い補給になった。

CP5(86.7km 熊谷警察署前交差点 5/1 00:37 着)～CP6(102.9km 東武玉淀駅 03:41 着)～CP7(128.6km 秩父上野町交差点 08:25 着)の間は、それほど眠気を感じなかったため仮眠なしで、走ったり歩いたりコンビニに寄ったりとマイペースに進んだ。この3個所のCPには誰も居らず、到着時刻を忘れないように記入した。一時「設定」より2時間半まで遅れていたが、

CP7では1時間40分にまで縮まっていることに気付き、安心した。

CP7の直後、食事を摂ろうと藍屋に行ったところまだ開店していなかったため、隣のスカイラークに入り、えびドリア、タコから揚げ、ビールを注文した。今回は胃腸の調子がすこぶる良く、普段以上に美味しさを感じた。

CP8までは昨年の雁坂峠越えで逆走したコースであり、ところどころ見覚えがあった。時々ひとりふたりと確かな足取りのランナーが追い越していく。おそらく秩父市内などで仮眠してきた人達であろう。さとしさんも道路の反対側を、声を掛けてくれながら快調に通り返っていった。秩父湖の遊歩道で迷っていると、shirubeさんが運よく通りがかり、「こっち、こっち」と教えてくれる。3回目のコースアウトをしなくて助かった。

CP8(161.5km 川又旧道分岐点 15:44 着)にはエイドがあり、軽く飲食。ここで「設定」との差が1時間となった。のんびりペースで来ているのに追い上げていることになり、このペースを守れば完走できる、と早くも確信した。

最初のRPであるCP9(175.2km こまどり荘 19:05 着)までほとんど休まず、走ったり歩いたりに進んだ。地図と地形を見比べて現在地を推定するが、地図には細かいカーブが描かれていないこともあってなかなか正解が得られない。RPまで後2kmくらいか、と思っていたところに車が通りがかり、「後4kmですよ」と教えてくれる。「エッまだそんなにあるの？」と半信半疑となる。やがて左の川向こうにバンガローが見えたので、「あれだ！」と思ったが、川の渡り方が分からない。あちこち探った挙句吊橋を見つけ、渡って管理人の女性に聞くと、「ここはキャンプ場で、こまどり荘は500m先」とのこと。どうも午前中から何人も迷い込んで来ているらしい。結局20分ほどロスし、すっかり暗くなってからRPに到着。しかし、「設定」との差は40分に縮まっており、さらに安心した。

こまどり荘では、先に入浴を済ませ、カレー2杯を食べてすぐに隣のバンガローで寝る。スタッフが「一人すごい軒の人がいるよ」と仰っていたが、なるほど！でもここまで不眠不休で走ってきたこともあり、布団にもぐりこむとすぐに寝入った。

4時間寝たところでトイレに起きたところ、疲労の回復が思わしくない。寝る前に蛋白系食べ物摂るのを忘れたことも一因かもしれない。とても走れる状態ではないので、また寝る。

8時間寝たところで眼が覚め、支度に取り掛かった。食料が重い、この先50kmほどコンビニもないとのことなのでやむを得ない。結局9時間半滞在して5/2 4:38に3時間近く遅れて出発。前日から降っていた雨も止み、すっかり夜が明けてヘッドライトも不要であった。出発後すぐデジカメを入れたウェストベルトを忘れたことに気付き、取りに戻る。

リュックが重く、頑張らなければ走れないので、CP10(193.5km 三国峠 8:34 着)まで歩き通す。標高が高いせいか、まだ新緑には早い、ところどころツツジが咲いており、眼の保養になる。峠で270kmランナーに追いつくと同時に、片付けを終えたスタッフが車で通りかかる。三国峠は今回のコースの最高地点、記念に写真を撮って頂いた。峠の前後に湧き水を引いた水飲み場があったので、重い飲み物は持たなくても良かった(分かっていたら)。下りに入るとすぐ270kmランナーを抜き、暫く気分良く走ったが、調子に乗って走りすぎないように抑えた。

峠から下った梓山は、かつてシャクナゲを見に甲武信岳に登った時に車で通ったことがある。当時と同じように高原野菜の畑でいっぱい。ちょうどマルチフィルムに穴を開ける作業をしているところを見たが、焼きごて式の専用器具を使って次々と穴を開けていた。フィルムには

等間隔に十字の印がしてあり、うまく考えたものだ。左右に特徴的な山が見え、桜もところどころで満開で、景色をデジカメに収めながら進んだ。気温が高めであるが、向い風が強くて歩くと寒いほどであった。

野辺山 100km の馬越峠からの道を合わせた辺りで、川に鯉のぼりが渡してあり、折からの強風で勢いよく泳いでいた。こまどり荘から CP11 までの間、食べ物の調達が困難とのことであったが、ちょうど日中に差し掛かり、商店が開いていたのでほとんど食べ物を持たなくても良かった。商店はこの間 7、8 軒あったと思う。

信濃川上を過ぎ、一段高い丘に登ると八ヶ岳が裾野から望めるようになる。CP11(223.2km 南牧村市場交差点 13:34 着)から下っていくとところどころ石灰の白線が引いてある。地元のマラソン大会のためのもので無視して進んだ。JR 小海線の踏切を渡ってすぐ左手に洋風レストランを見つけた。手持ちの食べ物にいい加減飽きていたので、早速入った。生ハムピザとタコのから揚げを肴にビールを飲み、英気を養った。45 分も使ってしまったが、この大会では、こんなことも可能なのが嬉しい。

CP12 までは、CP19~20 と並んで最も長い区間で、歩道の凸凹が多く(走る気になれない)、ひどく時間を費やした気がした。おまけにラーメンを食べたくなり、CP12 直前のラーメン店でチャーシュー麺と餃子を食べた。所要 25 分。しかし、CP12(262.0km 佐久市長土呂交差点 21:53 着)の到着時刻は、「設定」からの遅れが 2 時間半であり、三国峠の 3 時間半からは 1 時間縮めたことになる。今年の参加者も結構のんびり走っていたようだ。

CP12 通過直後に、たぶん最後尾で心配を掛けているかもしれないと思い、携帯で舘山さんに居場所を連絡した。相変わらず歩道の段差が気になったが、車の通行が多くて危険なので車道を走るわけにもいかず、閉口した。

二つ目の RP である CP13(269.7km 小諸グランドキャッスルホテル 23:24 着)に近づくと、待機していたスタッフが手を振って「お疲れ様」と労をねぎらってくれ、疲れの一部が吹き飛んだ。チェックを受け、2 階の大広間に行くと 270km の部でゴールした人達か、数人談笑していた。布団にくるまって寝ている人もおり、もぬけの殻の布団もいくつもあった。もう出発した人が何人もいるようだ。スタッフの指示により 3 階の部屋に移り、部屋のシャワーを浴び(大風呂は 23:00 まで)、足の手当てをしてすぐに寝た。

「設定」よりも 2 時間遅れているため、睡眠時間を 5 時間半に短縮して 5/3 5:30 に起きた。普段と同じ時間帯ということもあり、ぐっすり寝ることができた。2 階に下りて支度をし、スタッフに告げて 6:04 に出発した。どうも横断ステージのランナーはあと一人いるだけで、リタイアするかもしれないとのこと、そうなれば私がビリ、ということになるが、目標はあくまで完走なので、全く気にならない。歩き出すとすぐ、デジカメ用のウェストベルトを預けたリュックに突っ込んだままだったことに気付き、取りに戻る。またか、我ながら呆れる。

CP14(288.5km 上田城跡入口 9:52 着)の周辺には観光客が多く出ており、縫うように進んだ。この日も日差しが強く、暑くなりそうであった。

CP15(313.1km 長野市篠ノ井橋北詰 15:08 着)の直前で早くも 252km の部のトップランナーが「お元気ですね」的な言葉を残して、あっという間に走り去った。小諸を 11:00 に出たはずなので、4 時間しか経っていない。善光寺辺りで追い抜かれるのかな、と漠然と考えていたが、とんでもなかった。すごい！の一言。

その後も 252km の部 2 位以降のランナーがそれぞれかなりの間隔を開けて追い越していった。shirube さんも 252km の部の女性ランナーを伴って猛スピードで通りすぎた。変幻自在の走りのできる実力者ならでは、私が真似をしたら即リタイア宣言だ。

この頃から、睡眠時間短縮の影響が出たのか、眠気を感じるようになり、時々バス停のベンチなどに寝転がって寝た。上が長袖 T シャツ 1 枚でじっとしていると寒く、10~15 分で目が覚めるので好都合である。

CP16(326.0km 長野市善光寺 18:00 着)は、ゴールデンウィークの真っ只中であり、観光客で一杯であった。下りの参道を気分良く人波を掻き分けて走った。18 号線と合流するとすぐ道路の向こう側に 100 円ショップが見えたので、寄った。非常に大きな店で何でもあり、時間をかけて見て回りたいと思った。

CP17(341.3km 長野市浅野交差点 20:31 着)まで 252km のランナーと前後して走り、快調に進んだ。この時点で「設定」を初めて 5 分上回り、小諸出発時の 1 時間強の遅れを取り戻した。

貯金もできたし、この先食事のできるところが当分なさそうであったので、CP17 から 500m ほどのところにある焼肉レストラン「からし庵」に寄った。石焼ビビンバ、玉子スープ、タコサラダともちろんビール。それぞれ量が多く、時間を掛けて飲み食いしていたら、斜向かいのボックスにいた若者達(男 1 + 女 4)がこちらに興味を示し、そのうち女の一人がトイレついでに聞いて来た。かくかくしかじかと話をしたら、眼を丸くして戻り、彼らの間で暫く盛り上がったようであった。帰り際に握手を求められ、口々に「頑張ってください」と言われた。「君らも頑張れよ」と返したが、こちらは毛頭頑張るつもりはない。ともあれ、若者に少しは元気を与えることができたかな、と思うと嬉しくなった。ピッチャーの水 1 リットルもほとんど飲み干し、満腹になった。所要 50 分。

店を出ると気温がかなり下がっており、ふるえが来た。満腹なので歩きたかったが、身体を温めるためゆっくり走りだした。ゆるい登りで上下動が少ないこともあるのか、案外調子よく、胃がむかむかすることもなかった。アップダウンが続いたが、走りとは歩きを交え、暑からず寒からずで、快適に進んだ。月明かりでヘッドライトを点ける必要もなく、ほぼ平行して走る飯山線の列車がよく見えた。

CP18(358.8km JR 飯山駅 5/4 1:44 着)駅横の公園のベンチでお菓子を食べて、横になって寝た。350km も走り、2 回目の徹夜走行となると、さすがに疲労がたまり、時々睡魔が襲ってくる。気が付くと蛇行していたこともしばしばであった。

野沢温泉村を走行中、シューズに入れたカップインソールがずれてきたので(指先が当たるため先を 1/5 ほどカットした。両面テープで固定すべきであった)、ヒールカップとともに外して走ってみた。すると足への衝撃をびんびん感じ、すぐに元に戻した。元気な足では分からないクッション効果を感じ取ることができ、作戦がうまくいったことを実感した。

CP19(390.1km 宝山荘 8:50 着)に「設定」よりも 1 時間 22 分も早く着いた。小諸を出るのが、1 時間 16 分遅れていたもので、この区間予定よりも 2 時間半以上も早く走ったことになる。足首の腫れもわずかで、痛みもほとんどなかったため、完走への確信を深くした。既に朝の入浴時間(8:00 まで)を過ぎていたので、雑炊カレー 2 杯、けんちん汁など頂いた後、洗面所で身体を拭ってすぐに横になった。腕時計のタイマーを予定通り 17:00 に合わせた。

13 時にスタッフの一人に肩を叩かれ、起こされた。私(ビリ)の前のランナーが 12:30 にス

スタートしており、完走を心配してくれてのことに違いない。しかし、まだ4時間しか寝ていないため、頼み込んでもう1時間寝させて貰うことにした。スタッフのご苦労はよく理解しており気が引けたが、完走のためにはやむを得なかった。14時5分前にタイマーを合わせ直し、また寝た。(ちなみに、ルール上は19:00までに出発すれば良い)

13:55に目が覚めると、スタッフのお二人が少し離れたところで昼寝をしておられた。窓から入る五月の風が爽やかで、実に心地良さそうであった。支度に取り掛かっていると、眼を覚まされ、私一人のために取っておいて頂いたお汁粉、フルーツポンチなどを勧めてくれたので、有難く頂いた。

結局14:37に最後のRPを出た。前のランナーとは2時間以上も開いたが、全く焦りを感じなかった。「設定」よりも3時間も早いので、マイペースで頑張らない走りを徹底すれば、楽に完走できる、と考えた。3~4kmも行ったところで、片づけを終えたスタッフの車が通りがかり、激励してくれた。手を振って応えた。

信濃川と名前を変えた川の段丘を、アップダウンを繰り返しながら進んだ。新緑の野畑や遠くの間々がきれいであった。また、途中通過した十日町の繁華街では、石の彫像が次々に現れて目を和ませてくれた。十日町市街を過ぎ、20時をまわっていることに気付いて、食べ損ねてはと、そば屋に入った。春日屋定食が、てんぷら、刺身、そば、その他3,4品にごはん、味噌汁、そばのゆで汁付きで1200円。味、量とも申し分なく、大満足であった。所要40分。

CP20(429.0km 魚沼橋南詰 23:15 着)を通過し、地図が10枚中の9枚目になった。スピードこそ出ないものの足が止まる気配はなく、時々バス停で仮眠したり、コンビニに寄ったりしながら順調に進んだ。小千谷の迂回路から117号線に戻った辺りで、松岡さんが追いついてきた。彼女とはここまで何度か一緒になったが、いつも走り続けておられ、今回も「後2時間も走れば夜が明けるね」などと簡単に仰る。実際その通りに走ってしまわれるようで、すごい人がここにもいる、と思った。

CP21(446.5km 越の大橋西詰 5/5 3:34 着)を過ぎると、新潟平野に入り、平坦で直線的な道となる。上越線が平行して走っている453km地点辺りで東に連なる山の稜線から太陽が昇るのが見えた。いつ見ても感動的で、何枚かデジカメに収めた。

CP22(459.7km 長岡市大手通交差点 6:23 着)の先463km地点辺りで暑くなってきたので、長袖Tシャツの下に着込んでいた袖なしウオーマーを脱いだ。標高が20mほどに低くなり、天気も快晴なので、気温が早くも上がってきたようだ。この区間は日本一の米どころ、広い田んぼが延々と続いた。

CP23(483.1km 三条大橋南詰 11:57 着)を「設定」より3時間早く通過。所要時間は予定通りだ。488km地点の中ノ口川(信濃川から分かれ、35km先で再び信濃川に合流)は河川敷がなく、川幅一杯に水がある。水上スキーを楽しむグループがいた。旧白根市はりんごや梨の栽培が盛んのようで、ちょうど梨の花が満開であった。8号線沿いに墓石の直売店が軒を連ねているところがあり、覗いて見たところ30~50万円が標準的な金額と思われた。

CP24(513.0km 道の駅「新潟ふるさと村」 19:17 着)に着いた時にはすっかり暗くなり、店も閉まって人っ子ひとりいなかった。自販機でコーラを買い、河川敷に下りる手前の休憩所で一息ついた。行く手を確認したがよく分からず、河川敷に下りて左の方に進んだ。トイレ脇に水飲み場があったので、ペットボトルに補給したが、この先コース上に自販機がなかったので

正解であった。

しばらく河川敷を進んだが、土手の上に自転車が走るのが見えたので、土手に上がり、河口に向かって進んだ。途中道路が行き止まりになっていたが、左手に下りて回り込むようにして土手に戻った。夜景に見とれていたら、対岸にゴールのホンマ健康ランドらしき建物を見つけ、いよいよゴールだ、と感慨が湧いた。

橋をいくつか越えたりくぐったりして CP25(518.3km 日本海岸「関屋分水路口」20:50 着)に到着、すぐ館山さんに電話を入れ、現在地と後1時間ほど掛かることを連絡した。ゴールまでは、嬉しさの余り足が自然に動き、快調そのものであった。その気になれば6~7分/kmで走れたが、足元が暗くここで怪我をしても、と思い直し、自重して走った。途中足を痛めて遊歩道を歩いているランナーに会い、「大丈夫ですか」と声を掛けたら、「後2.2kmですよ、頑張ってください」と逆に励まされた。

CP25 からゴール(522.0km ホンマ健康ランド 21:30 着)まで40分で着き、ついに館山さんと感謝&感激の握手。眼から出る汗を拭いつつ、記念写真に収まった。

今回思いもよらぬ完走を果たし、自己実現の一里塚のひとつ(単に自己満足とも言う)に加えることができました。何ととっても、勝因は頑張らなかったことに尽きます。スピードを徹底して抑えたことが、ダメージを減らしただけでなく、食欲を維持して回復力の増大に繋がったものと思います。お陰で終始楽しく走れ、景色や食事などを堪能できました。一度も止めよう、止めたいと考えたことはなく、「朝の来ない夜はない」、「下りのない登りはない」の例えで、最後まで前向きに淡々と走れ(歩け)ました。足もレース中はわずかに腫れた程度で、痛みも5段階でいえば2~3で済みました。筋肉痛はほとんどないに等しく、いかに筋肉に負荷を掛けなかったかの証と言えます。尤も足の方は、ゴール翌日から3日間ほどこれまでのウルトラほどではないですが、かなり腫れました。また、経験のない踵のマメが左右の足にできました。これらを考えると、決して余裕がある訳ではなく、或いは限界の一步手前であったのかも知れません。

走行速度をわずかに遅くするだけで、私のような普通のランナーでも、楽(らく)に楽しく長く(そして間違いなく安全に)走れることが分かりました。完走できたことはもちろんですが、事前の考えが実証できたことをこの上なく嬉しく思います。

今回完走率が非常に高いようですが、今後もシリアスランナーから完走だけを目指すゆっくりランナーまで幅広く受け入れる大会であって欲しいと願っています。今のやり方を続ける限り、長さだけでなく、人気においても日本を代表する素晴らしい大会に発展するであろうと確信しています。

最後に、今回貴重な体験を得る機会を与えてくださり、終始心温まる激励とサポートをして頂いた館山さん初めスタッフの皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

CP	地名	内容				設定			実績		
		距離	区間	標高	関門	時刻	時間	ペース	時刻	時間	ペース
		km	km	m				min/km			min/km
START	葛西臨海公園	0		2		9:00	0:00		9:00	0:00	0:00
CP1	戸田市彩湖畔	35.7	35.7	1		13:32	4:32	7:37	13:43	4:43	7:56
CP2	新上江橋東側	49.6	13.9	5		15:36	6:36	8:59	16:45	7:45	13:06
CP3	桜堤公園入口	65.6	16.0	15		18:13	9:13	9:48	20:19	11:19	13:23
CP4	大芦橋南西側	74.5	8.9	19		19:46	10:46	10:29	21:59	12:59	11:14
CP5	熊谷(警察署前)	86.7	12.2	34		22:01	13:01	11:03	0:37	15:37	12:57
CP6	東武玉淀駅	102.9	16.2	92		1:13	16:13	11:50	3:41	18:41	11:21
CP7	秩父交差点	128.6	25.7	232		6:47	21:47	12:59	8:25	23:25	11:03
CP8	川又旧道分岐	161.5	32.9	644		14:46	29:46	14:35	15:44	30:44	13:21
CP9	こまどり荘	175.2	13.7	747	38(5/1 23:00)	18:24	33:24	15:51	19:05	34:05	14:40
		175.2			(~5/2 7:00)	1:54	40:54		4:38	43:38	
CP10	三国峠	193.5	18.3	1729		5:07	44:07	10:34	8:34	47:34	12:54
CP11	南牧市場交差点	223.2	29.7	1234		10:53	49:53	11:40	13:34	52:34	10:06
CP12	佐久長土呂東	262.0	38.8	708		19:27	58:27	13:15	21:53	60:53	12:52
CP13	小諸 GC ホテル	269.7	7.7	662	64(5/3 1:00)	21:18	60:18	14:19	23:24	62:24	11:49
		269.7			(~5/3 10:00)	4:48	67:48		6:04	69:04	
CP14	上田城跡入口	288.5	18.8	455		8:28	71:28	11:44	9:52	72:52	12:08
CP15	篠ノ井橋北詰	313.1	24.6	354		13:48	76:48	12:59	15:08	78:08	12:51
CP16	善光寺	326.0	12.9	399		16:49	79:49	14:04	18:00	81:00	13:20
CP17	浅野交差点	341.3	15.3	332		20:36	83:36	14:52	20:31	83:31	9:52
CP18	飯山駅	358.8	17.5	315		1:13	88:13	15:49	1:44	88:44	17:53
CP19	津南宝山荘	390.1	31.3	254	98(5/4 11:00)	10:12	97:12	17:13	8:50	95:50	13:37
		390.1			(~5/4 19:00)	17:42	104:42		14:37	101:37	
CP20	魚沼橋南詰	429.0	38.9	77		2:38	113:38	13:47	23:15	110:15	13:19
CP21	越の大橋西詰	446.5	17.5	44		6:39	117:39	13:47	3:34	114:34	14:48
CP22	長岡大手通	459.7	13.2	21		9:41	120:41	13:47	6:23	117:23	12:48
CP23	三条大橋南詰	483.1	23.4	10		15:03	126:03	13:47	11:57	122:57	14:16
CP24	新潟ふるさと村	513.0	29.9	2		21:56	132:56	13:47	19:17	130:17	14:43
CP25	日本海岸(関屋)	518.3	5.3	2		23:09	134:09	13:47	20:50	131:50	17:33
GOAL	ホンマ健康ランド	522.0	3.7	2	135(5/5 24:00)	24:00	135:00	13:47	21:29:57	132:29:57	10:48