

最悪記録だが心は満たされた「第14回奥武蔵ウルトラマラソン」

No.123 和田 順一

<人生の証>

昔、約30年間に頂いた名刺を処分するかどうかで迷ったことがあります。敬愛するH君に意見を求めたところ、「名刺は、生きてきた(あるいは仕事をしてきた)証<あかし>のようなものですからね～」というコメントがあり、それを聞いて廃棄することを断念した記憶があります。

同じことが、マラソン大会の記録にも言えると思います。トップクラスでもない一般市民ランナーの過去の記録や賞状などは、他の人にとっては何の価値もありませんが、本人にとっては、「走ってきた証」「人生の証」と言えます。

特に本大会の場合、ゼッケン番号は過去の出場回数の順に付けられ、5回と10回完走の節目には表彰されます。加えて普通は白い地に黒い数字のゼッケンですが、10回完走すると(10回「参加」ではありません！あくまで制限時間内に「完走」した回数です)11回目からはグリーンの地のゼッケンとなります。だから、どう？ということはないのですが、色々な用事があつたりして10回参加するだけでも大変でしょうに、夏の山道の75キロというウルトラマラソンに10回完走し続けてこられた人々に対しては、羨望と賞賛の念を抱きます。自分もその仲間に加わりたい、そして走ってきた「証」を残したいと思うのはランナーなら誰しも思うことではないでしょうか？

本年の第14回大会の場合、810人の実参加者の内、過去13回の全ての大会に完走してきた人は10人、12回と11回も10人、10回が14人で合計44人のみがグリーンのゼッケンでした。

私の場合、過去に7回完走し、その記録は以下の通りです。今年も完走すれば8回を達成です！

2000年	ゼッケンNo. 405	タイム10時間40分52秒
2001年	ゼッケンNo. 125	タイム10時間35分17秒
2002年	ゼッケンNo. 266	タイム10時間01分35秒
2003年	ゼッケンNo. 373	タイム 9時間52分41秒
2004年	ゼッケンNo. 176	タイム10時間14分11秒
2005年	ゼッケンNo. 129	タイム10時間07分38秒
2006年	ゼッケンNo. 136	タイム10時間51分28秒
2007年	ゼッケンNo. 123	タイム???

ゼッケンNo. が毎年、じりじりと若くなっているのが御分かりかと思います。早く2桁にしたいものです。

<最悪のコンディションで迎えたスタート>

さて、例年は75キロの大会に備えて、以下のようなプログラムで準備をしていました。
7月第1日曜日に「8時間耐久レース in 所沢航空記念公園」で約60キロを走り、暑さの中の長距離走に身体をなじませ、
第2週の日曜日は石神井サンデーズの毎月の例会で10.5キロをスピードをつけて走り、
第3週目の日曜日には秩父の山へ行って上り下りの訓練をし、
第4週目の日曜日には石神井公園で42キロくらいを走り、
大会1週間前には一人で約20キロをゆっくり走り、
最後の週はカーボローディングと称して、3日間は蛋白質中心、あとの3日間は炭水化物中心の食事を取る、というものです。

ところが今年7月1日の8時間走のあと、年齢もわきまえず厳しい水泳のトレーニングも組み込んだため疲労が増し、中旬くらいから咳と痰が止まらないという風邪的症状になってしまいました。

それでも、身体をだましましランと水泳の練習を続けていました。去年は奥武蔵の後に疲れが出て、同じような症状で3週間苦しみましたので、3週間くらいで治るだろうと予測したこともあります。ところが1ヶ月が過ぎても咳がおさまりません。明日は良くなっているだろう、明日の朝、起きた時には・・・と期待し続けたのですが、とうとう大会前日になってしまい、飯能に前泊。風邪？が抜けきれないまま、不安感を抱いての参加となりました。

当日は、3時半に起床、朝食。4時40分発のバスに乗り、5時過ぎに受け付け。そして、6時にスタート！とうとう、思い通りのトレーニングと準備ができないまま、そして咳がおさまらないままにスタートとなってしまいました。

<色々なことが起こる75キロという長距離>

昨年、最初の5キロは31分でした。今年は、34分。昨年より約10%のスピード減。昨年のトータルは10時間51分で、制限時間の12時間と比べて約10%の余裕。う～ん、このペースを維持すれば、何とかギリギリ制限時間内にゴールできるはず？と計算をしました。

以下、5キロ毎の昨年の記録をメモとして持っていましたから、今年のタイムと比較しつつ時間との戦いでしたが、同時になぜか5キロ毎に咳が出、身体をダメダメの大会でもありました。

フル・マラソンに相当する42.195キロは、昨年の5時間47分に対し、6時間27分。40分の遅れ。もう75キロの半分以上を走ってきましたから、いまだギリギリにゴールできると計算しました。

過去7回の出場時に、途中で休んだことはないのですが、何とかゴールできると思うと気の緩みも出、今年はゴザが敷いてあるエイドで2回、ゴロっと横になりました。吹いてくる山風が肌に心地よく、そのまま、すーっと寝られたら幸福だろうな～と感じましたが、その後で何が起こるか分からないので、泣く泣く各3分の休憩に留めました。

12時半頃から雷雨襲来！山の雷は音が大きく怖いものです。最初にガラガラっと鳴った時、前を走っていた女性が急に道路にしゃがみ込み両手で頭を押さえました。大丈夫ですか？と声をかけると、「ハイ、でも怖くて……」とのこと。稲光を見てから雷鳴が鳴り出すまで約2秒と近かったのですが、避難するほどでもない判断してランを継続。すぐに、どしゃぶりの雨が降り出し、約40分間降り続けました。この後、1時半からも約30分、3時頃からも約30分間、雷と雨の洗礼を受けました。興味深いことに、少し離れた場所では地面が乾いていて、雨の降った形跡がありません。それほど山の気象は、局地的に変化があるのでしょう。

さて、暑いよりは雨模様の方が気温が低くて走りやすいのですが、全身水濡れとなり、もちろんシューズもグショグショ。このため、足が蒸れて大きな水ぶくれが右足に出来てしまいました。それでもダマシダマシ走って、60キロが9時間12分。あと15キロで残った時間は約3時間。1時間に5キロのペースで行けば制限時間内にゴールできます。普段なら軽いものですが、60キロを走った後の15キロですから辛いものがあります。登りは全て歩きます。平坦地でも歩きたい誘惑にかられます。

70キロが10時間58分。あと1時間で5キロ。ここまでイーブン・ペースで来られました。何とかかなりそう！しかし、しかし、あと3キロという地点で、とうとう水ぶくれが破れてしまいました。右足の痛いこと！ここからは、もう片足を引きずりながらの歩きです。時間内にゴールできるかどうかは、半々の確率。

そして、11時間54分30秒で、つまり制限時間の12時間ギリギリでゴール！遅いタイムとは言え、8回目の完走を果たし、あと2回で10回目の表彰を受けられます！！夜9時に疲労困憊して帰宅し、350mlの缶ビールを飲んだだけで寝てしまいました。風邪的症状は、当然ながら？悪化。でも、満足感で一杯です。2007年の夏に「生きた証」を残せたからです。

<様々な人々との出会い>

この大会には連続して出場している人が多いため、名前は知らないけれど顔見知りという人々がいます。赤旗のTシャツを着た人、松戸市の方、いつもウェディング・ドレスを着てそれでも結構早く走る女性、浴衣の裾を切って華やかに走っていた女性2人、兎の耳を着けた女性、毎年会って、挨拶だけする人々、後半にペースがほぼ一緒となり、話をした女性2人……。一期一会の御縁です。

そして、ビキニの女性を初めとしたエイド・ステーションの方々。そして、主催者の方々。毎年のことですが、大変御世話になりました！来年は、万全の体調で望みますので、また宜しく御願います。

今年の最高齢出場者は、77歳！！私は何歳まで走れるでしょうか？(完)