6年前、第2回日本横断 川の道フットレース522km を初めてゴールした時、もの凄い達成感で涙が出た。しかし、その後5年連続で毎年ゴールすると、都度、達成感が小さくなり、何となく物足りなさを感じていた。そんな時、カレンダーを見ると、今年はゴールデンウィークの日廻りが良く、11日有給休暇を取れば、23日の休みができることに気が付いた。「来年3月末にリタイアした後、ゆっくりやれば良いではないか」との心の声もあったが、思い立ったらもう止まらない、一応周囲の反応の様子を見て、行けそうとの感触が掴めたので、1月初旬に申し込みを行なった。

まず、初代完走者「じゃすさん(高崎さん)」の完走記、昨年夏の完走者「そうちゃん(鈴木さん)」の情報を参考に、自分なりの戦略を立てた。

1. 毎日宿泊場所を探すのは大変だし面倒なので、予約や時間の自由度が高い、ビジネスホテル泊を基本とする。ビジネスホテルがあるのは大きな都市に限られるので、120~150キロ毎、つまり3日に2泊のペース、川の道方式にする。

(結果的には、この方式は1週間程度が限度で、それ以上になると無理があった)

- 2. 荷物は極力軽量化し、ザックは荷物が揺れず空荷同様に走れる8Lのグレゴリー「ルーファス」と、荷物入れが3箇所あるウェストバッグ2つにした。スタート時点のザック込み総重量は、水500mlも入れて3.3kgだった。用済みになる都度捨てていったが、A4で35枚の地図等の重さが馬鹿にならなかった。
- 3. 衣類、雨具は、想定10℃雨以上に対応可能で、極力軽量な組合せとした。 (結果的には、この想定は甘く、5℃みぞれ以上の対応が必要であった。後で持っていくべきだったと後悔したもの: EX ライトウィンドジャケット 65g、ファイントラック手袋、フリース手袋。持って行って無駄だと分かったもの: ゴール後の帰宅用を主目的に持っていた、半袖 T シャツ、ウィンドズボン。これらは途中で全く使用せず、福井で応援に来てくれた「そうちゃん」に預けた。)

また、日頃の常駐サイト「まる高マラソン」に応援サイトを作って貰ったので、まる高会長にメールを送り、最新情報をアップして貰った。この御陰で、職場や親戚から、普段私がやっている事が少しは理解されたと思う。

http://www.webmarutaka.com/run/marutakaniseko.htm

前日 4/22 (金)

16 時から本社打合せが入ったので、夕方、東京駅で着替え、ビジネスグッズは宅急便で自宅に送って、夜行バスに乗車した。(夜行バスは4月初旬に震災から復旧していた) 4/23 (土) 曇のち雨、10 \mathbb{C} \sim 13 \mathbb{C} \sim 8 \mathbb{C}

夜行バスが予定より早く着いたので、1時間早く、7時に青森駅前をスタートした。

大館までは、去年、そうちゃんの応援で同行したので、馴染みがある。去年と同じ、大釈迦峠のコンビニで軽食を摂り、県道 13 号黒石市を通過している間、右手の霞みの中に、冠雪の岩木山が微かに見えた。12 時頃、大鰐温泉手前のラーメン屋で昼食を食べている間に雨が降り出した。16 時に道の駅「碇ヶ関」に到着、濡れて冷えた体を、名物「自然薯入りラーメン」で温めた。17 時 37 分に CP2 矢立峠を通過し、秋田県に入った。大館市に入ってから風雨が強くなって気温が下がってきた。CP3 大館市役所前 20:47 通過した後、予約していた大館グリーンホテルに入る前に、近くで食堂を探したが、居酒屋しかなく、やっとインド料理店を見つけて入ったが、疲れた体がスパイシー料理を欲してないので、あまり癖が無さそうな温かい雑炊系と、焼酎のお湯割りを注文した。携帯メールをしようとするが、手が悴んでなかなか打てなかった。ホテルで洗濯、入浴し4時間半熟睡した。







自然薯ラーメン

4/24 (日) 風強く時々雨、8℃~10℃

5時10分ホテル発、CP4鷹巣大堤 T字路に8時2分到着。コンビニで肉まん、ウィダー(プロテイン)、黒酢ドリンク。今回、筋繊維補修のために、アミノ酸、タンパク質を努めて摂る様にし、ウィダーはコンビニに寄る都度、一日平均3、4個買ったと思う。コンビニのおばさんが、「格好良いですねー!」としきりに褒めてくれるので、気持ちが良かった。ここから、ずっと道路沿いに食堂がなく、12時半に道の駅「小阿仁」に到着、味が濃い肉を食べたく「ステーキ定食」を注文した。18時ころ道の駅「五城目」に到着、食事をしたあと、この先、秋田までの間に宿があるかどうか聞いてみたら、少し戻ったところに温泉があるが、この先は秋田市街まで無いとのこと。この時間で戻る気はしないので、先に進んだ。国道7号線土崎臨海道路 T字路交差点から秋田市街に向かったところに、ビジネスホテル看板が見えたので、寄ってみると宿泊可能とのこと、今日は寒さと向い風で疲れたので、予定変更し泊ることにした。22時35分。



ステーキ定食





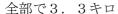
道路脇に蕗の薹、土筆が沢山、誰も採らないのかな?

4/25 (月) 晴のち霰のち晴、12℃〜6℃

3 時間寝て、5 時 25 分ホテル発。晴れて気持ちの良い天気、8 時、日本海が見えて来た、何気ない景色だがはるばる日本海側まで来た実感に感激した。海を見ながら気持ちよく走ったのも束の間、低気圧のせいで 10 時過ぎから強風雨、それも向い風。12 時過ぎ、やっとラーメン屋に逃げ込んだが、手が悴んで箸が満足に持てず、子供の様に丼を持って掻き込んで食べた。13 時過ぎからは、霰に変って気温も 6℃まで下がり、顔が痛いので電話ボックスに避難したりしたが、13 時半ころ西目健康ランドに着いた。想定外のこの寒さでは、体力を奪われ体調を崩す恐れがあり、緊急避難し休むことにした。

入浴で体を温めた後、3 時間ほど仮眠。出発前、温かい食堂で海鮮ラーメンを食べる間、濡れた衣類を着干しで乾かし、19 時半出発。







何気ない景色に感激



海鮮ラーメン

4/26 (火) 晴のち曇のち雨、10℃~13℃

象潟のコンビニで夜食を取ったあと、1 時 10 分山形県に入り、昨年、鳥海山下山時に行った吹浦のコンビニに寄った後、そのあとずっと食料を調達する店が全く見当らず心配になったが、(CP7 酒田市役所 5 時 58 分通過) 最上川の橋の向うにコンビニ看板を見つけ救われた。

庄内空港近くの公園ベンチで 10 分ほど仮眠、またずっと店が無い道を進んだが、由良漁港で食堂を発見、親子丼と Beer の昼食を取ったあと、公園の芝生で日向ぼっこしながら昼寝をした。段々疲れてきたので、今日は鼠ケ関の民宿に泊まることにして、13 時過ぎに会長へ民宿の検索を依頼した。検索結果の民宿へ電話したが、1,2 軒目は断られ、3 軒目「まる武」さんも乗り気でない返答だったが、「泊まるだけでも」とお願いし、了承して貰った。海岸線は強い向い風で難儀しながら進み、そののち鼠ケ関近くになって雨が降り出したが、17 時半に民宿に到着した。皆さん優しく、おかずだけで十分満腹になり、御飯はパスして潮汁のみ頼んだがこれが美味しい。おばさんに、美味しかったと言ったら、もう一杯潮汁のお代りをくれた。8時間爆睡した。









最上川向うに月山

トイレ裏芝生で昼寝

鼠ケ関海岸

久々にゆったりした食事

4/27 (水) 雨のち晴のち雨、13℃~22℃

早朝発なので前夜に作って貰った手紙&飴玉付きの朝食を摂ったあと、5時20分に出 発、雨は降っているものの、小雨で風も無いので快適。海岸線は、笹川流れが素晴らしい 景観。板貝集落の道路反対側に、異様な物体を発見し近づいて見ると、凄い御神体様だっ た。浮き玉が2個端っこにぶら下がっているのが可愛い。村上市では、さくらが満開、14 時 40 分、CP9 荒川の旭橋を渡る頃には気温も 22℃まで上がり、急に暑くて少し調子が悪く なった。コンビニでばかり食べていると、夕食は食堂で食べたかったが、県道3号線に入 ってから、集落に入っても全く見当たらない。18 時頃、新発田市紫雲寺付近で、薄暗い食 堂を発見、営業しているかどうか分からないので、取り敢えず中に入ると、節電のために 入口電気を消しているとのこと。焼肉定食と Beer を注文していると、店内で呑んでいた常 連さん達3名が、興味深そうに話し掛けてくる。本州縦断の5日目だと話すと、一人が、「い やぁ〜、こんな人大好きだ、Beer おごるから飲んでくれ」と言うので、言葉に甘えて御馳 走になった。そしたら、今度は日本酒(これも御馳走になった)、もう一杯飲めと言うわ、 挙句の果ては、泊まっていけと言うので、それは丁重にお断りして、店を出た。出る時は、 店主も含め店にいた5人全員が見送ってくれ、ほのぼのした気持ちになった。

20 時頃、車が近づき、地元新潟の古川さん、武居さんが応援に来てくれた。フルーツを貰 いながら、暫く一緒に歩き、色々なことを話し、21 時過ぎに別れた。話し相手がいると気 が紛れて快調に前へ進むことができるので、有難い。別れた直後から雨が降り出し、新潟 駅近くなるにしたがって、雨量も多くなった。

CP10 新潟駅前に午前1時に着き、ビジネスホテルが多い万代口へ行こうとしたが、方向が 分からなくなってしまい、歩いている若者に道を尋ねると「暇で特にする事もないので、 案内します」と言ってホテル街へ連れて行ってくれた。別れ際に、「良かったらこれ飲んで 頑張って下さい」と、手に持っていた500m1のりんごジュースを差し出すので、有難 く受け取った。ホテルで洗濯、入浴をすませて寝たのは3時半だった。



手紙付き朝食

山北町の海岸線

板貝の御神体

笹川流れの景観

4/28 (木) 曇時々晴れ、10~15~8℃

10時30分に出発、すき家で牛丼+健康セット(豚汁、冷奴)を食べ(すき家のこのメニューはその後の朝食の定番となった)、12時半に信濃川関屋分水路を通過。毎年、川の道本州横断で東京湾から来る場所に、今年は本州縦断で青森から来た事が感慨深かった。ここから先、コンビニが殆どなく、16時頃にやっと見つけた食堂も17時からで誰もおらず、がっかりした矢先、角田山登山口の店を発見、貝(ムール貝の小さいの)の味噌汁はあるが、食べ物は無いとの返事だったが、頼んで焼きそばを作って貰った。味噌汁は一杯100円で非常に美味しかった。強風8℃で今にも雨が降りそうな越後七浦の海岸線を17時過ぎに通過した後、暗くなった。19時過ぎに、寺泊付近で食堂を見つけたので、あまり腹は減ってなかったが、今度いつ食べられるか分からないので、焼肉定食を食べておいた。風も止み、交通量も少ない海岸沿いの道を快適に進んだ。



関屋分水路

貝の味噌汁

越後七浦

越後七浦

4/29 (金) 雨のち晴れ、8~15℃

0時頃、眠たくなったので、出雲崎のバス停で1時間ほど仮眠したが、ちょうどその時間だけ強い雨が降り濡れずに済んだ。柏崎原発を迂回する道路は山側を通るので結構登る。 CP11柏崎市街柳町交差点を6時17分通過。8時頃、風の丘米山付近では、久しぶりの晴天、大海原にしばし見とれ、丁度良いベンチがあったので昼寝(朝寝?)をした。 CP12直江津市街下源入交差点に15時7分到着、風が強くて寒い。近くのビジネスホテルに宿泊し、爆睡した。



風の丘 米山

昼寝のベンチ

大海原

4/30 (土) 曇のち雨、8~16℃

午前1時にホテルを出発、海岸線に出た後は、国道沿い山側の糸魚川サイクリングロー ドを進んだ。糸魚川市に入ると、左手に雪の頚城山系が見える。道路脇公園に寝心地の良 さそうなベンチがあったので、掃除していたおじさんに断って、30分ほど朝寝をした。 親不知は歩道の無いシェルターの隧道を、大型トラックがビュンビュン飛ばし、それも沢 山居るので非常に怖い、カーブで遭遇した時は停止して壁際に張り付き遣り過した。11 時 過ぎ、道の駅に着く頃に雨が降り出した。昼食は名物の鱈汁で体を温め、冷たい麦酒で喉 を潤した。12時46分前に栂海新道登山口を通過、現在進行系のプロジェクト「親不知から全本 州アルプス経由太平洋まで縦走」を開始した起点に、青森から本州縦断で2年振りに対面、感 慨深いものがあった。13 時 55 分に CP13 の新潟-富山県境を通過、相変わらずの雨で時々土 砂降りになった。道路沿いにドラッグストアがあったので、キネシオテープを一巻き購入、 雨が多いので足がふやけて肉刺がどんどん増えてきて、全行程分として持ってきたテープ が無くなったところだった。結果的に、足首から下の分だけでキネシオテープはもう一巻 き購入した。富山まで行く予定だったが、段々疲れてきたので、携帯で検索すると、2キロ 位コースを外れた黒部電鉄黒部駅前にビジネスホテルがあったので、そこに宿泊すること にした。19時20分着。駅近くには飲み屋だけで食堂がないので、弁当、酒を買い込んで部 屋で食べた。風呂付きダブルベットの部屋だったが、飲み屋街の中に立地と言い、部屋の 雰囲気と言い、飲み屋のラブホも兼ねている様な感じだった。



糸魚川越しに頚城山系

鱈汁定食

親不知

栂海新道登山口

5/1(日)曇り強風のち雨、12~20℃

ホテルを 5 時出発、国道バイパスに出ると向いの強風で、難儀しながら進んでいると、富山の枸杞さん、フランケンさんが応援に来てくれて、久しぶりのフルーツを御馳走になった。CP14 富山城址公園 15 時 24 分到着した時、枸杞さん達がまた来てくれて、野菜果物をたっぷりと、立山雄山神社の旅行安全お守りまで頂いた。16 時過ぎに別れた直後、急に土砂降りの雨となり、コンビニでビニールカッパを購入、暫く進むと焼肉屋の良い匂いがしてきた。誘惑に負け、先ほどエイドで食べたばかりなのに、焼肉&生麦酒の夕食を摂り(19 時 30 分)、高岡市、砺波市を進んだ。



道路左に雪山

枸杞さん,フランケンさん

金沢城址

神通川

5/2 (月) 晴れ、12~18℃

1時51分、CP15の富山-石川県境の倶利伽羅トンネルに到着、丁度トンネル入口にパトカーが居て「歩道が無く危ないからパトカーに載っていけ」と勧めるが、「大会規約違反になるので」と丁重に断り、1キロのトンネルを懸命に走ったので、疲れた!

さくら道とコースが重複する森本交差点へは 5 時に着いたが、遠くに 1 名の後ろ姿を見た のみで、残念ながら大会参加者と遭うことはできなかった。

CP16 兼六園下交差点に 6 時 38 分到着、眠かったので、警備の警察官から見えるベンチで朝寝をした。ザックに大会ステッカーを貼っていると、不審者と思われず重宝する。

金沢からの内陸を通っている8号線は、景色も良くなく、店も少なく、単調で退屈な道である。徹夜して眠たいので、小松駅前のビジネスに15時到着し、たっぷり睡眠を取った。

5/3 (火) 曇、10~18℃

5 時に出発、CP17 石川-福井県境の牛ノ谷峠を 9 時 25 分通過、福井方面から逆走して来た (川の道が中止となり時間ができた) そうちゃん&はなちゃんに昼頃合流、越前おろしそば&生ビール、日本酒でしばし歓談楽しい昼食を摂り、良い気分転換となった。福井市街入口道路沿いに大きなスポーツ用品店があったので、そろそろ買換の必要があるシューズを新調した。CP18 市街裁判所前交差点に 15 時 45 分到着、夜行バスで帰るそうちゃん達と 16 時に別れ (使わない荷物:帰宅時用の T シャツ、ウィンドズボン、黒部のワークマン

で買った余分の靴下は、そうちゃんに持って帰って貰った)、鯖江か武生で宿泊するべくビジネスホテルや旅館へ Tel したが、10 軒近く軒並みに満室で断られ、「体がだるいのに徹夜か」と半ば諦め掛けた時、携帯の検索語を「宿泊」にしたところ、別の宿リストが出てきて、一番近い宿は、1 キロコースを外れた所にある事が分かった。電話したところ、18 時にも関わらず食事を OK とのことで助かった。地元の食堂が副業に民宿をやっていて、地元の人しか知らない様な場所であった。



生大で乾杯

蕎麦屋前で

シューズを新調

CP18 裁判所前

5/4 (水) 晴れ、9~19℃

ホテル 4 時出発、9 時 47 分に道の駅河野へ到着、久しぶりに海を見たが、視界は霞んでいて敦賀湾には赤潮が出ていた。道の駅で名物「かに丼」、残念ながらアルコールの販売なし。もう少し進んだ所にドライブインがあり、越前おろしそばと甘エビ掻き揚げでビール。14 時 33 分、CP19 敦賀市岡山 1 交差点に到着、ここから R27 を少し進んだところのビジネスホテルに「空室あります」の看板、しかも 15 時、誘惑に負け直ぐに泊まることにした。洗濯をすると、ホテル部屋着しか着るものがなくなり外出できないので、道路前の王将で早い夕食(肉野菜炒め定食、餃子、生大)を摂ってから部屋に入った。



白山神社

赤潮の敦賀湾

かに丼

おろし蕎麦,甘エビ掻揚げ

5/5 (木) 晴れ、10~18℃

ホテル発 2 時 30 分、3 日連続で 6 時間睡眠を取ったので、体が軽く、快調に進めた。9 時 47 分、小浜湾の道の駅シーサイド高浜に到着、焼き鯖寿司が美味かった。

14 時 45 分、CP20 青葉トンネル通過、京都府に入った。東舞鶴に入ったところで、右脚付

根に違和感を感じ、西舞鶴近くになると段々足が動かなくなり、ゆっくり歩くのがやっと の状態となった。好事魔多し、調子に乗って走ったつけが出たみたいである。17 時 50 分、 CP21 舞鶴市大手交差点を通過、湿布薬を買って駅前のホテルに 18 時到着。入浴後湿布をし て、ゆっくり体を休める事に留意した。



小浜湾

シーサイド高浜前の海

焼き鯖寿司

端正な青葉山

5/6 (金) 曇、12~21℃

ホテル 4 時出発、右脚外側根元靱帯に違和感があり、走れないが速歩は可能なので、こ のペースで暫く進むが、由良川を渡ったあたりで段々歩くのも辛くなり、岡田由利バス停 付近で、とうとう進むのを諦め、町に行き針灸治療する事にした。6時 40分、出発して13.2km 地点。最初は福知山にバスで行く事を考えたが3時間待ち、逆方面バス停を見ると10分後 位に西舞鶴駅行きがあり、これで舞鶴駅に戻った。バスを降りると普通に歩けたので、脚 の酷使し過ぎで休養すれば何とか成りそうな感触があった。携帯で針灸院を検索すると近 くにあったので電話したが予約が入っており11時からとの事、それまで近くの河原芝生で 昼寝をした。岸本針灸医院で先生と色々話し、「腰痛は人間が二足歩行を始めた代償だと言 うけど、それは単なる運動不足であり、原始人に腰痛は無かったはず・・・・」など、か なり話が合った。会社の森山さんから、ロキソニンとビタミンB12 錠剤を摂る様にとのメ ールが入ったので、薬局に行き、調剤薬局でロキソニンを購入、薬局では親身になってく れ、折角だからと試供品のビタミン剤など沢山飲ませて貰った。バスで「ふじつ温泉」に 行き 14 時過ぎから宿泊し、十分に休養した。まる高マラソンの皆から励ましの言葉を沢山 戴き有難さが身に滲みた。



岡田由里近辺の公園 岡田由里バス停 五色蕎麦,焼き鯖寿司,冷酒

5/7 (土) 晴れ、17~26℃

5時にホテル出発、速歩する分には全く違和感無しに歩けるほど回復していた。昨日乗車した「岡田由里」バス停に1時間後到着したので、まる高マラソン Web へ「ご心配をお掛けしました。1時間普通に速歩可能なまで回復しました。当分走らず速歩のみで進みます。」と心配してくれた皆さんへ報告をした。気温がどんどん上がり 20℃を越したので、フリースベストをコンビニから自宅に送り返した。ユニクロ製なので捨てても惜しくない値段だが、苦楽を共にし愛着があるので捨てるには忍びなかった。

CP22 福知山市牧交差点を 10 時 14 分通過、12 時 32 分に東経 135 度線を通過し、一昨年行った西脇市の「日本のへそ公園」北緯 35 度東経 135 度地点に思いを馳せた。気温は 26℃まで上がった。

14 時 44 分に CP23 京都-兵庫県境を通過、今日の行程を 50 キロ程度にするため、宿泊は和 田山のビジネスにして、17 時 30 分に到着。晩飯は近くの回転寿司。

(回復後送った笑顔の写真は顔が浮腫んでいたが、後日ロキソニンの副作用と判明した)



回復して一安心

東経 135 度

5/8 (日) 晴れ、15~24℃

ホテルを 2 時出発、真夜中は交通量が少なく快適に進む事ができる。兵庫県のバス停は座布団が置いてあって、寝心地が良さそうなところが多い。「ホリデーイン」をもじって「バステーイン」と命名。ループ橋を過ぎ、9時 32 分に CP24 村岡地域局前を通過、気温はもう 20℃まで上がっている。この先通過した新温泉町の湯村温泉は、夢千代日記の温泉だそうだ。蒲生トンネル手前に食堂があり、焼肉定食&生麦酒で、鳥取県入りの前祝いを行なった。

14 時 55 分 CP25 の蒲生トンネルを通過、とうとう鳥取県に入り、最後の中国地方に入ったと思うと感激もひとしおだった。鳥取砂丘近くになって、足が非常に疲れてきたので、舞鶴の岸本先生に教わった「股間節の歪み矯正(歩道に寝て足を伸ばして上げ、ガードレール上部に足の裏を置く)」をしたら結構楽になった。今後、ちょくちょくこれを実施した。18 時 35 分に CP26 鳥取砂丘日本海岸オアシス前広場に到着、夕日が丁度沈みかけているところだった。鳥取市まで行って宿泊するつもりだったが、砂丘前を通りかかると、食堂に明かりが灯いており「民宿」と書いてあったので、「食事は食堂メニューで構わない」と頼

んで泊めて貰った。19時



バステーイン

鳥取県へ

砂丘らっきょう

砂丘の夕日

5/9 (月) 晴れ、11~28℃

5 時に民宿を出発、鳥取市街を過ぎた海岸沿いの道路は通勤車で渋滞していた。8 時 20 分、因幡の白兎伝説の白兎海岸を通過、この様な海岸を見ると気分が落ち着く。海岸線には所々に展望台があり景色を楽しむことができた。長御鼻灯台への脇道があったので、灯台好きとしては外せず寄り道をした。泊から羽合までは旧道を通る様になっており、今までの車の喧騒から開放され、波のさざめきまで聞こえて、久しぶりにゆったりした気分になれた。今回はフットレースなので、最短道路を通るコース設定となっているのは仕方ないが、個人的にジャーニーランする場合は、遠回りでも、この様な静かな道を通りたいとつくづく思った。但し、旧道には店が全く無く、食料調達は難しい。やっと見付けた酒屋で、柿の種つまみに缶ビールで腹を満たした。

15 時 50 分、道の駅大栄に着いたが、食堂は午前中で閉店、売店のみだったので、ベジタリアン食で我慢した。20 時ころ赤崎でお好み焼き屋を見つけ、生麦酒と大盛り広島風で腹を満たした。夜中も、26℃で湿気が高く不快であった。

この先の国道は、コンビニはそれなりに有った。コンビニ近くのバステーインで仮眠していると、自転車の明かりが向かって来たので、ビックリして声を出して起きたら、向こうもビックリ仰天して大声を出し、そそくさとコンビニに向かって行った。ああ、ビックリした!



鳥取砂丘

白兎海岸

ずっとこんな道

展望台



静かな海岸



長尾鼻灯台

バステーイン

ベジタリアン食

5/10 (火) 雨、17~26℃

5 時 54 分、CP27 鳥取-島根県境を通過する頃には、土砂降りの雨となり、時々弱くはな るが一日中強い雨が続いた。CP28 松江市街西津田交差点は 11 時 37 分、松江宿泊には早過 ぎるので、出雲市のビジネスホテルまで行こうと考えて進んだが、道が宍道湖沿いになる と、湖から横殴りの風雨になったので、諦めて玉造温泉に泊まる事にした。携帯で検索し て電話してもどこからも断られ、やっと見付けた素泊まり旅館も「18 時に来てくれ」と素 っ気無い。そこで、宍道駅は鉄道の分岐駅なので「宍道なら宿が在るだろう」と期待し、「宿 が無ければ、鉄道で松江か出雲に行きビジネス泊」のつもりで風雨の中を進んだ。宍道駅 の窓口で聞いても「宿はありませんよ」との返事だったが、念のため検索すると、2軒の 旅館がヒットした。1軒目は「3年前に廃業しました」との事だったが、2軒目は「これ からどうぞ、夕食も準備します」と非常に有難い返事で、18 時に宍道唯一の旅館へ到着し た。旅館は老夫婦二人で切り盛りしており、最近は泊まり客が非常に少ないとのことで、 ここも老夫婦の体力次第で廃業は時間の問題だと感じた。入浴&休憩をしている間に洗濯 をして頂き、食事も急な宿泊にも拘わらず、ボリュームたっぷりで美味しく、特に、多分 「宍道湖七珍」の一つである「すずき」のぶつぎり煮付けであろう料理が美味しかった。 前日徹夜で夕方になり、強風雨の中、びしょ濡れで、宿泊場所がなかなか決まらず心細か った時に、快く宿泊させてくれた「小島旅館」さんは、神様に思えた。ビジネスホテルよ り、旅館の方が、時間さえ合えば一人旅には人情味があって良いと思った。

5/11 (水) 雨 (大雨洪水警報)、14~18℃

旅館を 4 時半に出発、朝から雨、段々強くなる。歩道は道路からの水が流れて来て水浸しで、その中を進む。トラックの水撥ねが右顔面を直撃、帽子に雨除けとして日除けを着用していたが、その上から耳奥まで水が入り、プールに潜った後の様な状態となった。(日除けをしていなければ鼓膜が破れたかも知れなかった)道の駅「キララ多伎」が近くにあったので、そこに入りナプキンを紙撚りにして水抜きをし、カツ丼と熱燗で一息着いた。丁度その時、娘から電話が入り、「ママがメールしても返事が無いから心配している」との事。そう言えば、チェックポイント毎にスポーツエイドジャパン舘山さん&まる高会長と(安否連絡を兼ねて)女房にメールを送っていたが、昨日早朝6時前のCP27島根県境以来

チェックポイントが無いためメールを送ってなく1日半以上連絡してなかったのと、大雨 洪水警報が出ていたのと、控え目な女房は「走る邪魔になるから」と余程の事が無い限り 電話はしないので、まずメールを送ったみたいだが、当方は大雨でメール音も聞こえず返 事をずっと送らず・・・・で心配していた模様で、それを見かねた帰省中の娘が電話し た次第であった。申し訳なかった、反省。

途中通った川は濁流で、ずっと雨は止みそうにないので、CP29 大田市和江港入口交差点 (15時 15分) 近くの食堂に入った際、温泉津温泉に 19時頃到着で予約電話を入れた。遅い到着にも拘わらず、気持ち良く受け入れてくれて感謝。輝雲荘に予定通り 19到着、離れ一部屋夕食付きで 10500 円と、豪華な割に安価で、仲居さんが濡れたシューズをボイラー室と新聞紙詰込みで朝までに乾かしてくれてサービス満点だった。翌日、応援に来てくれた浜田の「はっぴさん」に聞くと、石見銀山が世界遺産になった当時は客が多かったが、最近は客足が遠のき低価格でサービスが良くなったとの事だった。



土砂降りの道路

カツ丼&熱燗

濁流の川

温泉津(ゆのつ)温泉

5/12 (木) 曇時々雨、14~22℃

旅館を 5 時出発、朝は曇っていて喜んだのも束の間、昼前から雨が降り出し、結局一日雨。8 時 55 分に CP30 江津駅前を通過、江の川は多数の流木が流れる濁流であった。浜田市を通過中、島根県の漁業関連勤務のウルトラ仲間「はっぴさん」が応援に来てくれた。一人旅では知人に会うと元気が出る。今晩は、益田市のビジネスに泊まることにして、22 時頃入ったラーメン屋から予約を入れた。23 時 30 分に到着、コインランドリーがホテルには無かったが、業務用の洗濯機をこっそり貸してくれた。有り難い。

5/13 (金) 晴れ、16~22℃

もう足はふやけてブョブョ肉刺だらけ、朝のテーピングに時間が掛かる。化膿せずに済んだのは、福井で「はなちゃん」から貰った抗生物質軟膏のお陰で、ほんとうに感謝感謝。ホテルを 7 時 40 分出発、やっと雨とおさらば、直ぐに CP31 益田市中吉田交差点に着いて (8 時 10 分)、交差点角で朝マック。

高津川沿いに津和野へ向かう。川は水量も減って緑豊かな清流で、昨日の江の川と雲泥の差、天気次第でこんなにも豹変するとは・・・と、改めて驚いた。穏やかな天気で、緑豊かな清流を目にして、気持ちも穏やかになった。登り坂をどんどん上がると、津和野市街が、はるか下の川沿いに見える。津和野駅前にビジネスホテルがあり、宿泊候補に挙げて

いたが、コースからは相当な寄り道となるので、止めておいて良かった。

16 時 16 分 CP32 の野坂トンネルを通過して、とうとう最後の山口県に入った。トンネルを出て直ぐの左手に願成就温泉があり、食堂で牛丼&生麦酒の前祝い。翌日の夕方にゴールするつもりで寝ずに進む事にしたが、途中眠たくなってきたので、良さそうな場所を物色していると、ちょうど陳列棚がベッドみたいに空いている果物販売の無人小屋(この辺はリンゴの栽培が盛んらしい)があり、そこで1時間ほど仮眠した。



緑豊かな高津川

道の駅で

願成就温泉で前祝い

5/14(土)晴れ、12~24℃

山口市に入る前の木戸山トンネルまで結構登ったと思ったら、通過後、急な下り、やっ と平地となった場所に久しぶりのコンビニがあり腹ごしらえした。大きな通りの歩道を進 んだが眠たくて仕方がない。少し肌寒いので、屋根の下の仮眠場所を探すが、なかなか見 つからない。瑠璃光寺手前の広いトンネル内は暖かく、しかも歩道が広かったので、端っ こで横になり少し寝た。しかし、通行車から「トンネル歩道で人が倒れている」と警察に 通報されると面倒なので、ほんの数分(のつもり)にした。3時15分CP33の山口県庁前交 差点に到着、県庁前に屋根付き案内板展示所があり、展示所内の壁際に「寝て下さい」と 言わんばかりにベンチがあったので、1時間ほど仮眠した。起きたら明るくなり、湯田温 泉近くで久し振りに「すき家」を見つけ、定番の牛丼+スタミナセットを食べた。最後の チェックポイント CP34 長谷交差点を 7 時 55 分に通過、残り 57 キロとなり、19 時にはゴー ル出来ると思ったが、そうは行かなかった。国道2号線バイパスは歩道が右左と変化し、 交通量が多いので歩道を行かないと恐いので渡ろうとするが、横断歩道も無くなかなか渡 れない。そうこうする内に睡魔が襲い、道路脇でしゃがみこみ短時間睡眠してしまったり、 非常に大きなアップダウンに苦労したりで、歩行者に全く優しくなく、やたら時間がかか った、また店もなかなか無い。2号線バイパスから海岸線に出る分岐点に、やっとうどん 屋を見つけ腹を満たした。最後の小月バイパスは、交通量が多いのに歩道が見当らず、恐 い思いをしながら暫く進み、騒音で非常に疲れたが、下の側道が歩道代わりと気付き難を 逃れほっとした。残り 20 キロとなり、もう走り続けても良いだろうと思って走ったら、や はり駄目で、かえって速歩も難しい状態となり、びっこを引きながら休み休み進み羽目と なってしまったが、やっとの思いで、21時40分に下関駅へ到着、ゴールした。

駅では、福岡在住の兄夫婦、下関在住の兄嫁弟家族、スポーツエイドジャパン下関支部の中村さん夫婦、通りがかりの人達など、多数の出迎えがあり、感激の余韻に浸る間が無かった。しかし、この大事を成し遂げた達成感、充実感は大きく、1週間後でも、気分が昂揚し、頑張れば何でも出来る様な気持ちがしていた。たかが走るだけであるが、この達成感が人生の色々な場面で、前向きに挑戦する気持ちに繋がるものと信じている。

好きな事を道楽でやっているだけなのに、色々な皆様に応援して頂き、支援して頂き、 お世話になり、暖かく見守って頂き、恐縮すると共に本当に感謝しております。

フットレースを企画して戴いたスポーツエイドジャパンの舘山代表、Web 応援サイトを立ち上げて戴いた、まる高マラソンの高木会長をはじめ、応援して戴いた皆様、本当に有難うございました。

来年以後は、風光明媚な海岸線、田舎道、山道を、時間に追われずマイペースにて、ジャーニーランで、日本中および世界中を彷徨したいと思っています。



下関駅ゴール ゴール出迎えに人達と



身に着けていたステッカー (一目瞭然で何をしているかが分かり、何かと便利だった)

チェックポイント通過時間、宿泊場所間距離&実動時間&速度、宿泊時間&宿代

11 日本 11 日本 12			n= +#		·	7.1 ** C 11*				phys.	
15.9 資産資産 商品 2回生大学総正 17.27	START			害杰但害杰市			佰间距離km	美動時间	分/km	佰汨	佰汨代,円
CP1 241 221 世紀青春音音 漫画・漫画 1399 枝成 1020		- 0				4月23日 7.00 八 岁一下					
1972 1973 1974 1975 1974 1975	CP1	23.1		青森県青森市	浪岡・県道13分岐点	10:20					
7-50 秋日郎大徳市 秋田の友子三文器 2047 1618 974 秋日北京田大徳市 175											
1911 80 80 8 8 8 2 3 4 2 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5	CP2	38.4				17:37					
日本	CP3	10 1				20.47	84.0	12hr4min	8'37"	4/23 大館20:40差—5:10登	3500
映日県農産 大坂文産金広野							04.0	121117111111	007	4/20 人品20.40省 0.10元	0000
17.4 対日農鉄田市 土色・臨海温路入口口下部											
17.4 対日農鉄田市 土色・臨海温路入口口下部				time litime	W + 20 = 10 × 0 + 1						
CPS 42.0 179.4 秋田県秋田市 市時・山王十字名			111.4	秋田県北秋田市	米内沢・R105旧追分岐点 土崎・阪海道路 3 川口エ字路		040	1.4hu20min	0'15"	4/94 秋田99:25美二5:25祭	4200
43.4 22/28 日井水庄市 遠の原によか陽	CP5	82 0	179.1	秋田県秋田市	市街・川王十字路	4月25日 6:22	94.0	14/1/30/////	910	4/24 秋田22.33眉一3.23光	4200
17:0						.,,	47.8	6hr51min	8'35"	4/25西目仮眠13:30着-19:30発	
CPP 2-3-3 2-80-6 山野県青田市 海田市役所前 5-58 3-7-2 山野県西田市 海田市役所前 17-30 11-10 17hr40min 9-33" 4-76 景が関 まる武 820 まる武 3-81 第1-10 17hr40min 9-33" 4-76 景が関 まる武 820 まる武 3-81 第1-10 17hr40min 9-33" 4-76 景が関 まる武 820 まる武 3-81	CP6	75.9				4月26日 1:06					
CPB 522 3328 山形・新潟県境 風が関 17:30 111.0 17hr40min 9'33" 4/26 最が関17:30着 - 5:19発 8820 13-33 1	007	05.0				F.F0					
CPP 52.2 332.8 山形・新潟県境 議が関	CP/	25.3				5:38					
5-22 32.58 IDP* 初海県東 原か阿										4/26 鼠ヶ関17··30着一5·19発	
日本語 1373.3 新潟県村上市 市街・有町交差点 4月27日 14-44 14-58 14-	CP8	52.2	332.8	山形·新潟県境	鼠が関	17:30	111.0	17hr40min	9'33"		8820
CP10 45.8 38.4 4新潟県荒川町 加橋南店 県道3分岐点			340.3	新潟県山北町	勝木•R345分岐点						
日本語 4922 新潟県新潟市 新潟駅前			374.3	新潟県村上市							
491.5 節視氏出露崎啓住吉町-R345分岐点 4月39日 6:17 15:07 15							07.0	101	0/50″	4/07 年2月100年 10.00祭	4500
日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	CP10	45.8				4月28日 1:00	97.0	Ionr	9 53	4/2/ 新海1:00省一10:30完	4500
15-07	CP11	82.6				4月29日 6:17					
661.5 富山県富山市 企泉時・R41分岐点 5月1日 1524 683.1 富山県高岡市 四屋交差点・R86流点 5月1日 1524 7.92 富山・高田市 地北公園町交差点 5月2日 151 7.92 富山・高田市 北北公園町交差点 5月2日 151 7.92 富山・高田市 北北公園町交差点 7.94 石川県金沢市 一寺 北西田 交差点・R86流点 7.94 石川県金沢市 一寺 北西田 交差点 6.38 7.30 石川県野々市田 三日市交差点・R86流点 7.30 石川県野々市田 三日市交差点・R863流点 7.30 石川県野々市田 三日市交差点・R863流点 7.50 日田 13.30 福井県福井市 サビスを差点・県道32分岐点 7.50 日田 13.30 福井県福井市 中市・東北川町・交差点 5月1日 14.30 日田 13.30 福井県油井市 大三交差点・R863流点 5月1日 14.30 日田 13.30 福井県海井市 大三交差点・R963流点 5月5日 14.30 日田 13.30 福井県海東市 大三交差点・R963流点 5月5日 14.30 日田 13.30 福井県海東市 大三交差点・R963流点 5月5日 14.30 日田 13.30 日田 13.3	CP12	35.8	548.6	新潟県上越市	市街·下源入交差点	15:07	128.0	22hr1min	10'19"	4/29 直江津15:00着-1:00発	5000
CP14 550 668.1 富山県富山市 市街・城址公園前交差点 5月1日 1524	CP13	64.5	613.1	新潟·富山県境	境橋	4月30日 13:55					
日	CD14	55.0				5 H 1 □ 15.0 <i>A</i>	87.0	14hr30min	10'00"	4/30 黒部19:20者-5:00発	4000
CP15 41.1 709.2 富山・石川県壌 (州和羅ドンネル 5月2日 1:51 19.4 石川県東 (北西下交差 (元 日本)	CP14	33.0				5月1日 15:24					
1719.4 石川県金沢市 今町3・R159分岐点 6:38 738.0 石川県安沢市 今町3・R159分岐点 738.0 石川県野2・市町 三日市交差点・R8合流点 5月3日 9.25 738.0 石川県野2・市町 三日市交差点・R8合流点 5月3日 9.25 802.4 福井県福井市 新保交差点・R8台流点 15:45 802.4 福井県福井市 第24 元 2 東北 1 東北	CP15	41.1	709.2	富山·石川県境	倶利伽羅トンネル	5月2日 1:51					
138.0 石川県野々市町三日市交差点・R86流点 127.0 22hr10min 10'28" 5/2 小松15:00着 -5:00発 4500 10'28" 10'28" 10'28" 5/2 小松15:00着 -5:00発 4500 10'28" 10'28" 10'28" 5/2 小松15:00着 -5:00発 4500 10'28" 10'28" 10'28" 5/2 小松15:00着 -5:00発 4500 10'28" 10			719.4	石川県金沢市	今町ヨ·R159分岐点						
CP17 51.9 782.0 石川・福井県境 牛ノ谷峠 5月3日 925 CP18 802.4 福井県福井市 規名手市 規文第三交差点・県道30分岐点 15.45 CP18 24.5 806.5 福井県福井市 規入第三交差点・県道30分岐点 15.45 CP19 56.6 88.31.0 福井県福井市 古街・最利所和交差点 15.45 CP19 56.6 88.31 福井県東教育市 回加1交差にR27分岐点 5月4日 14:33 CP20 72.3 953.4 福井・京都県境 青葉トンネル 5月5日 14:36 CP21 14.8 950.2 京都府舞鶴市 大手交差点。R175分岐点 17:50 CP21 14.8 950.2 京都府舞鶴市 大手交差点。R175分岐点 17:50 CP22 32.6 982.8 京都府福短加山牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 CP23 17:0 999.8 京都・兵庫県境 14:44 CP24 45.0 1044.8 兵庫県養康町 村岡地域局前 5月8日 9:25 CP25 24.8 1099.6 長庫・鳥取県康市 福生トンネル 14:55 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 市街・西洋生ンネル 14:44 CP27 92.7 1180.9 鳥取・島取・島根県市 18:35 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西洋田交差点 5月10日 5:54 CP28 26.6 1272.6 島根県北江市 市街・市街・市街・中吉田交差点 5月13日 8:10<	CP16	20.9				6:38	407.0	001 40 1	40100"	E /0 .l. t\\ 4 E 00 ★ E 00 ₹	4500
802.4 福井県福井市 新保交差点。R416分岐点 15.45 15.45 804.4 福井県福井市 新保交差点。県道30分岐点 15.45 813.0 福井県福井市 市街・塩刊所前交差点 15.45 16.11 10hr1min 9'50" 5/3 舗江18:30着ー4:00発 5400 6P19 56.6 863.1 福井県報井市 大土巨交差点。R27分岐点 5月4日 14.33 48.0 8hr 10'00" 5/4 教質15:00着ー2:30発 5000 6P29 72.3 935.4 福井・京都県貴 青 黄土シネル 5月5日 14.35 17.50 14.45 10'40" 5/6 ふじつ温泉14:30着ー5:00発 5500 10'43 長屋県養野 市 岡田・文差点。R175分岐点 17.50	CD17	51.0				5日3日 0:25	127.0	22hr10min	10'28	5/2 小松15:00看一5:00発	4500
CP18 24.5 806.5 福井県福井市 南街・裁判所前交差点 15.45 813.0 福井県福井市 今市交差島・県道32分岐点 15.45 813.0 福井県福井市 今市交差島・県道32分岐点 813.0 福井県福井市 今市交差島・県道32分岐点 61.1 10hr1min 9750" 5/3 鯖江18.30着ー4.00発 5000 5400 CP20 72.3 953.4 福井・京都県墳 青葉シネル 5月4日 14.36 8hr 1000" 5/4 軟質15.00着ー2.30発 5000 572 20 CP21 14.8 950.2 京都府舞勧市 大手交差点。R75分岐点 17.50 17.50 88.0 14hr31min 9754" 5/5 舞鶴18.00着ー4.00発 5500 5500 CP22 32.6 982.8 京都府種知山市牧交差点。R96流点 5月7日 10.14 10.44 5月8日 9.32 5月8日 9.32 61.1 10hr1min 9754" 5/5 舞鶴18.00着ー4.00発 5500 5600 5500 5600 622 14.20 10.44 5月8日 9.32 760 5600 5月8日 9.32 77.5	OF 17	31.3				0 Д 0Д 9.20					
CP18 24.5 806.5 福井県福井市 市街・裁判所前交差点 15.45 813.0 福井県福井市 大工邑交差点・保道32分岐点 48.0 813.0 61.1 10hr1min 9'50" 5/3 錆工18:30着一4:00発 5400 CP20 72.3 935.4 福井県福井市 大工邑交差点・R2/分岐点 5月4日 14:33 48.0 8hr 1000" 5/4 教質15:00着一2:30発 5000 CP20 72.3 935.4 福井県福井市 大工邑交差点・R2/7分岐点 5月5日 14:36 48.0 8hr 1000" 5/4 教質15:00着一2:30発 5000 CP21 14.8 950.2 京都府舞鶴市 大手交差点。R17:5分岐点 17:50 17:50 88.0 14hr/31min 954" 5/5 5/6 ふじつ温泉14:30着ー4:00発 5500 CP22 32.6 982.8 京都府福知山市牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 5/6 ふじつ温泉14:30着ー5:00発 5000 CP24 13.0 104:8月長県県・香葉市 村岡地域局前 5月8日 14:55 5月8日 5月8日 51.0 8hr45min 10'17" 5/7 和田山17:30着ー2:00発 4900 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 18:35 83.0 13hr46min						皮点					
813.6 福井県福井市 大土呂交差点・R8合流点 5月4日 14:33 72.3 81.1 (18:30着 4-4:00発 500 500 500 500 500 500 500 500 500	CP18	24.5				15:45					
CP19 56.6 883.1 福井県教質市 岡山1交差点・R27分岐点 5月4日 14:33 48.0 8hr 10'00" 5/4 教質15:00着ー2:30発 5000 CP20 72.3 3935 相響・京都県境 青葉トンネル 5月5日 14:38 17:50 88.0 14hr31min 9'54" 5/5 舞鶴18:00着ー4:00発 5500 CP21 14.8 950.2 京都府福知山市牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 10:40" 5/6 ふじつ温泉14:30着ー5:00発 5000 CP23 17.0 999.8 京都・兵庫県境 14:44 5月7日 10:14 5/7 和田山17:30着ー2:00発 4900 CP25 128 1 1069.6 長庫・鳥取県境				福井県福井市	今市交差点・県道32分岐点		04.4	401.4.1	0150"	5 /0 /# T 10 00 ± 100 5%	F 400
CP20 72.3 935.4 福井・京都県韓青春美レネル 5月5日 14:36 CP21 14.8 950.2 京都府舞鶴市 大手交差点。R175分岐点 17:50 CP22 32.6 982.8 京都府福知山市牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 CP23 17:0 999.8 京都・兵庫県境 14:44 CP24 45.0 1044.8 長庫県春季町 村岡地域局前 5月8日 9:32 CP25 24.8 1069.6 長庫・鳥取県境 蓮士シネル 14:55 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 福部町細川・県道319分岐点 18:35 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 東京交差点 18:35 CP27 92.7 1180.9 鳥取県鳥取市 黄寺交差点 5月10日 5:54 CP27 92.7 1180.9 鳥取・島根県境 5月10日 5:54 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 11:37 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月12日 8:55 CP31 1332.0 10:45.0 5/12 益田23:30着 -7:40発 CP34 132.1464.0 山口県山口市 長谷交差点・県道335分岐点 5月14日 3:15 CP34 132.1464.0 山口県下防市 下間下前市 10:17 5/12 益田23:30着 -7:40発	CD10	56.6		<u>福开宗福开巾</u> 逗丑周勤智士	大工名父差点·K8合流点	5日4日 14:22					
CP21 14.8 950.2 京都府舞鶴市 大手交差点。R175分岐点 17:50 CP22 32.6 982.8 京都府福知山市牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 CP23 17.0 999.8 京都府福知山市牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 CP24 45.0 1044.8 兵庫・鳥取政境 清生トンネル 14:55 CP25 24.8 1069.6 長庫・鳥取政境 清生トンネル 14:55 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP27 92.7 1180.9 鳥取県鳥取市 黄・交差点 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 5月10日 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 CP30 38.1 1310.7 島根県大田市 市街・西津田交差点 5月12日 CP31 60.4 1371.1 島根県上田市 市街・中吉田交差点 5月12日 CP34 13.2 146.0 10.1 10.4 CP34 13.2 146.0 10.1 10.4 CP34 13.2 146.0 10.1 10.4 CP34 13.2 146.0 10.4 10.4 10.4 CP34 13.2 146.0 10.4 10.4 10.4 10.4 CP34 13.2 146.0 10.4 13.1 10.4							40.0	OIII	10 00	0/4 教員10.00個 2.00光	0000
CP22 32.6 982.8 京都府福知山市牧交差点・R9合流点 5月7日 10:14 CP24 17.0 999.8 京都・兵庫県境 14:44 CP24 45.0 1044.8 長庫県・馬取県境 第生トンネル 14:55 CP25 24.8 1069.6 兵庫・鳥取県境 第生トンネル 14:55 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 福部町細川・県道319分岐点 18:35 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP27 92.7 1180.9 鳥取県鳥取市 寛寺交差点 CP28 26.1 1207.0 島根県境 5月10日 5:54 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・西津田交差点 5月11日 15:15 CP30 38.1 1310.7 島根県江津市 江津駅前 5月12日 8:55 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP33 42.3 1464.0 山口県東山口市 長谷交差点・県道335分岐点 7:55 GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 市内工学路・下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28''						17:50					
CP23 17.0 999.8 京都・兵庫県境 14:44 CP24 45.0 1044.8 長庫県香美町 村岡地域局前 5月8日 9:32 CP25 24.8 1069.6 長庫・鳥取県境 14:55 LOP25 1084.8 鳥取県鳥取市 福部町細川・県道319分岐点 18:35 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP27 92.7 1180.9 鳥取・島根県境 5月10日 5:54 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 5月10日 5:54 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 CP30 38.1 1310.7 島根県江津市 江津駅前 5月12日 8:55 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP31 42.3 1450.8 島根・山口県境野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP31 13(4) 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP31 13(14) 山口県・関市 印山下路・R9分岐点 7:55 1514.1 山口県・関市 下間駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"					44. 		13.2	2hr21min	10'40"	5/6 ふじつ温泉14:30着ー5:00発	5000
CP24 45.0 1044.8 兵庫県香美町 村岡地域局前 5月8日 9:32 CP25 24.8 1089.6 兵庫・島取県境 蒲生トンネル 14:55 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP27 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP27 92.7 1180.9 鳥取・島根県境 5月10日 5:54 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 11:37 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 CP30 38.1 1310.7 島根県江津市 江津駅前 5月12日 8:55 (P33) 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 (CP33) 42.3 1450.8 島根・山口県境野坂トンネル 16:16 (CP33) 42.3 1450.8 山田県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 (CP34) 13.2 1464.0 山口県・関市市 10/45" 5/12 益田23:30着ー7:40発 (CP34) 13.1 10-14 15:4.1 10-12 15:4.0 10-12 (CP31) 15:10 10-12 15					牧父差点•R9合流点		51.0	Obs/15min	10'17"	5/7 和四山17:20美一2:00祭	4000
CP25 24.8 1069.6 兵庫・鳥取県境 薄生トンネル 14:55 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 福部町細川・県道319分岐点 CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18:35 CP27 92.7 1180.9 鳥取・島根県境 5月10日 5:54 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 11:37 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 CP30 38.1 1310.7 島根県江津市 江津駅前 5月12日 8:55 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP32 13.7 1464.0 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP34 13.2 1464.0 山口県山口市 長谷交差点・県道335分岐点 GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 印内下字路・R9分岐点 GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール					村岡地域局前		51.0	orir 4 Jillill	1017	5/7 和田田17.30省一2.00光	4300
CP26 18.6 1088.2 鳥取県鳥取市 日本海岸・オアシス前広場 18.35 83.0 13hr46min 9'57" 5/8 鳥取砂丘19:00着 -5:00発 民宿すりばち 5600 CP27 92.7 1180.9 鳥取・島根県境 5月10日 5:54 11:37 146.0 26hr31min 10'53" 5/10 宍道18:00着 -4:30発 小島旅館 小島旅館 小島旅館 小島旅館 小島旅館 小島旅館 小島旅館 13:30 6000 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 72.5 11hr55min 9'52" 5/11 温泉津温泉19:00着 -5:00発 輝雲荘 12250 輝雲荘 13:32.0 12250 CP30 38.1 1310.7 島根県正津市 江津駅前 5月12日 8:55 80.2 14hr22min 10'45" 5/12 益田23:30着 -7:40発 4500 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP33 42.3 1450.8 島根・山口県境野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP31 13.1 10・145 7:55 1514.1 山口県・関市 印内下路・R9分岐点 7:55 1514.1 山口県・関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"			1069.6	兵庫·鳥取県境	蒲生トンネル	14:55					
1033.3 鳥取県鳥取市 京寺交差点 11:37 146.0 26hr31min 10'53" 5/10 円道18:00着ー4:30発			1084.8	鳥取県鳥取市	福部町細川・県道319分岐点	i .					
1093.3 鳥取県鳥取市 覚寺交差点 11:37 146.0 26hr31min 10'53" 5/10 宍道18:00着ー4:30発 1000	CP26	18.6	1088.2	鳥取県鳥取市	日本海岸・オアシス前広場	18:35	83.0	13hr46min	9'57"		5600
CP27 92.7 1180.9 鳥取・島根県境 5月10日 5:54 CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 11:37 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 CP30 38.1 1310.7 島根県江津市 江津駅前 5月12日 8:55 CP31 60.4 1371.1 島根県正津市 江津駅前 5月13日 8:10 CP31 60.4 1371.1 島根県並田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP32 37.4 1408.5 島根・山口県境野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP34 13.2 1464.0 山口県、田口・市・田内で路・R9分岐点 7:55 1514.1 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"	-		1002.2	自肋目自肋击	学去充羊占					氏伯 9 りはら	
CP28 26.1 1207.0 島根県松江市 市街・西津田交差点 11:37 CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 CP30 38.1 1310.7 島根県江津市 江津駅前 5月12日 8:55 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP32 37.4 1408.5 島根・山口県境野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP34 13.2 1464.0 山口県・関市 印本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本・日本	CP27	92.7			見可又左示	5月10日 5:54					
CP29 65.6 1272.6 島根県大田市 市街・和江港入り口交差点 5月11日 15:15 72.5 11hr55min 9'52" 5/11 温泉津温泉19:00着 -5:00発					士华, 西港田六羊占		146.0	06 01	10'50"	5/10 宍道18:00着-4:30発	6000
PR	CP28	20.1	1207.0	岛依乐松江巾	巾街•四洋田父左点	11:37	140.0	20nr31min		小島旅館	6000
PR	CP29	65.6	12726	阜根 県大田市	市街・和江港 λ リロ 交差占	5日11日 15:15	72 5	11hr55min	9'52"	5/11 温泉津温泉19:00着-5:00発	12250
1332.0 1332.0 80.2 14hr22min 10'45" 5/12 益田23:30着ー7:40発 4500 CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP32 37.4 1408.5 島根・山口県境 野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP34 13.2 1464.0 山口県山口市 長谷交差点・県道335分岐点 7:55 1514.1 山口県下関市 印内下路・R9分岐点 1514.1 山口県下関市 下関駅前 21:40 コール 154.0 29hr27min 11'28"							, 2.5	3011111	3 02	輝雲荘	12200
CP31 60.4 1371.1 島根県益田市 市街・中吉田交差点 5月13日 8:10 CP32 37.4 1408.5 島根・山口県境 野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP34 13:2 1464.0 山口県山口市 長谷交差点・県道335分岐点 7:55 1514.1 山口県下関市 印内下字路・R9分岐点 GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"	CP30	38.1			江洋駅削	5月12日 8:55	8U 3	14hr22min	10'45"	5/12	4500
CP32 37.4 1408.5 島根・山口県境 野坂トンネル 16:16 CP33 42.3 1450.8 山口県山口市 市街・県庁前交差点 5月14日 3:15 CP34 13.2 1464.0 山口県山口市 長谷交差点・県道335分岐点 7:55 1514.1 山口県下関市 印内下字路・R9分岐点 GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"	CP31	60.4			市街・中吉田交差点	5月13日 8:10	00.2	17111 22111111	10 40	5/12 並且25.50月 - 7.40光	4500
CP34 13.2 1464.0 山口県山口市 長谷交差点・県道335分岐点 7:55 1514.1 山口県下関市 印内丁字路・R9分岐点 15121.0 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"		37.4	1408.5	島根·山口県境	野坂トンネル	16:16					
1514.1 山口県下関市 印内T字路・R9分岐点 GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"											
GOAL 57.0 1521.0 山口県下関市 下関駅前 21:40 ゴール 154.0 29hr27min 11'28"	CP34	13.2				7:55					
	GOAI	57.0				21:40 ゴール	154.0	29hr27min	11'28"		
										16泊22日	88,670

GPS軌跡と宿泊場所







▲繁ヶ領山

1-N34E133

▲赤星山

▲莊左峰

+ #

▲高縄山山

SEATH

N34E132

▲皇座山

▲原野山

