

萩往還マラニック大会 (250 km)

野田悦朗

今回は初めての250 kmです。昨年140 kmに参加した際、往還道の荒れた復路にてたくさんのランナーより声援を受けてゴールした事が記憶に鮮明に残っており、“来年は必ず250 kmに出場する”と決意しました。

今回のコースは私にとって初めてなので楽しみです。今まで参加した大会では140 kmが最高距離です。250 km走れるだろうかと多少心配しながらでも、心は“ワクワク”です。“やっと皆様と同じ舞台に立つことが出来た”と思うとほっとします。個人的には事前に試走を行い、大まかなコース及び地形は頭に残っているのでコースを間違える不安はほとんどありませんでした。

距離が長いので無理をせず宗頭文化センターまでは様子を見ながら、とりあえず走る事としました。

当日は絶好のランニング日和。昨年の天気を思うと今年は“ついと”と心の中で呟きました。スタート地点で出場者と談笑する。第5ウェブにてスタート。スタートはスローペースで出発。久しぶりの大会出場なので入りのペースを探りながら走る。桂木さんに「えらいゆっくり走っているね」と声をかけられ7分/km程度にアップする。いつもの様に直ぐに山元さんが先行。すかさず追いかけるが追いつけなかった。その後、河川敷にて西田、田中さんと挨拶を交わし、6.5分/km程度にペースアップ。先行するランナーをパスしながら最初のエイドである上郷駅前に着きました。この時、今日は足が重く動かない事に気づきました。以後、多少ペースダウンして走る事を選択しました。

個人的に試走した時は中々進まなかった道のりが、大会になるとアドレナリンの影響か？景色が変わるのが早く走っていて楽しい。

美祢高校前のエイドで周山さんに追いつき言葉を掛け合う。やっと追いついた。その後、西寺交差点・豊田湖畔公園のエイドで声を掛け合う。この時、二人とも体力を消耗してかなり疲れた状態でした。周山さんは足に豆が出来てまともに走れない状態でかなりきつそうでした。私もここまでのペース配分の間違い、足が重いのに無理やり動かした事がダメージとして残り膝痛も発生しました。まだ60 km弱でこの状態です。残りの距離と地形を考えると……。今まで経験した事が無い状態及びペース配分でどこまで行けるのかと……。萩往還250 kmは、体力が無くなれば無くなる程ランナーに過酷な試練を与えてくれる。

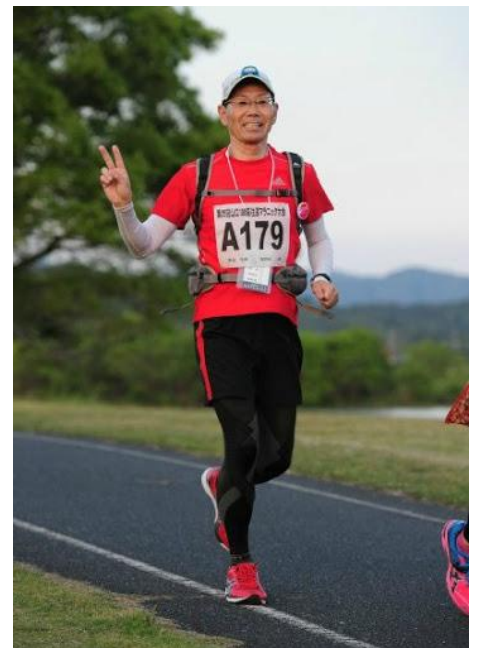
まずは、俵山温泉を目指す事としました。この頃より膝が痛い・足が動かない等を見無視するようになりました。足の動きが鈍くそれなりのペースで進む。登りなので膝には優しい。俵山温泉のエイドで周山さんより「豆が潰れて痛い」と言われた。これからは自分の状態を診ながらマイペースで走る事を周山さんにアドバイスし新大坊へ。昨年、140 kmで知り合った森（広島）さんや途中出会ったランナーと言話を交わし、時折併走しながら走る。砂利ヶ峠以降は下り坂が長く膝等に負担がかかるのでペースを落とし、体と会話を続けながら新大坊のエイドに着きました。とりあえず第1ステージは完了です。これからは半分の距離である第2ステージの千畳敷を目指そうと気持ちを切替えて出発しました。この頃より80 km程度走った事により？足が少しずつ動くようになり多少は楽になりました。ラッキー。しかし、まだまだ先は長い。

今大会は天候に恵まれているので昼間は暑くなると予想し、夜明けまでになるべく距離を稼ぎたいと思い、時間をかけずに油谷中学校・海湧食堂を目指す。海湧食堂で森さんと食事を一緒にいただきお互いの体調を確認。森さんが足の事をすごく心配してくれた事がうれしかった。この頃になると同じ顔ぶれのランナーと集団で移動する事が多くなりました。俵島では軽トラックの奥さんに元気をいただき、アップダウンを自分のペースで進む。併走するランナーを観察すると上りに・下りに強いランナーがはっきりしており、ランナーの得手不得手に応じた走りを拝見させていただき非常に参考になりました。自分の弱みも改めて再確認出来ました。途中、すれ違うランナーと挨拶を交わしながら自分の位置を確認する。山元さん、柴山さん（大分）他ともすれ違う。

川尻岬・沖田食堂ではカレー（2杯）をおいしくいただきました。虎ヶ崎・つばきの館とはまた味付けが違いスパイシーに感じました。食堂には冷えたビールがあり飲みたい気持ちをぐっと堪えてエネルギー充電120%にて立石観音・千畳敷を目指します。

この頃になると単独で走る事が多くなり、これからは自分自身との戦いです。攻めの歩きを入れながら千畳敷を目指す。千畳敷までの道のりは結構厳しいですが景色が良く最高に堪能できました。

これからは第3ステージ・宗頭文化センターまでです。まずは延々と続く下り坂で膝をかばいながら走る。この頃になると頭では何も考



えて無く、ただただ走る事だけに集中し、他人と競争しようとかタイム等を気にする事も無く、何時もの自分の走りで仙崎公園を目指しました。やっと自分らしい走りが出て来たようになって来た事がうれしかった。この時、気持ち的には完踏を確信しました。後はどれだけ体が反応出来るかです。

仙崎公園にて荷物を預けてペットボトル1本を片手に鯨墓を目指します。意外とアップダウンが有り、身も心も試されるコースです。往路の静ヶ浦キャンプ場にて早めにエネルギー補給、またもカレーです。味付けはお子様でした。

鯨墓からの復路にて多くのランナーとすれ違う。久しぶりにランナーと出会った事で“みんなそれぞれの思いでこの大会を頑張っているのだな”と元気を頂きました。すれ違う知り合いのランナーと挨拶を交わしながら仙崎公園にて荷物を受け取り、15:23分に宗頭文化センターへ出発しました。

この頃になると走るスピードも遅く中々到着しない。途中、森(千葉)さんと併走する事が多くなり一緒に宗頭文化センターに到着しました。遠かった。

宗頭文化センターにて食事をいただき、靴を履き替えて17:40分に出発しました。後半戦の第4ステージ・往還道、瑠璃光寺を目指します。この頃になると、さすがに走るスピードも遅く、森さんと無理をせずに走れるスピードを選択して藤井商店に到着しました。明るい時間帯に出来るだけ進みたいので早々に出発しました。

鎖峠までは無理をせず歩く。夜は不安になるコースも夕方であれば普通の峠でした。森さんはかなり疲れている様子で進まない。ゆっくりでも良いから走れる所は走るよう相談しました。日が暮れて三身駅に到着。ここで仮眠するランナーを横目に先を急ぐ。玉江駅、浜崎緑地公園、萩焼会館前を森さんと一緒に進みようやく虎ヶ崎・つばきの館に到着しました。今年もこの場所に来れた事にホットしました。懐かしいカレーをいただき往還道に向けた心の準備を始める。ここで森さんは5分だけ寝たいとの申出が有り少し休む。そこに田中さんが到着されてお互いの検討を称えあった。田中さんも“眠たい”を連発されていた。3人で走られているようだ。5人一緒に虎ヶ崎を出発しましたが、直ぐに田中さん達とは別れ、マイペースで走ることを森さんと確認しながら進みました。

このままのペースであれば夜明けまでには一升谷を越えられそうである。昼間晴れたので放射冷却現象の影響か? ウインドブレーカー、手袋を着用しているがとても寒い。走らないと凍えそうである。一升谷ではB組のランナーとすれ違う事が多く、ほとんどのランナーから拍手・声援を受ける。千々和さんとすれ違いさらに元気を頂く。今年の一升谷は所々をコンクリートにて補修されていた。路面は去年のほうが走りやすかったように感じました。佐々並エイドは開店しておらず豆腐を食べられず残念。ホットコーヒーをいただき6:23分に出発。途中、入江さん、後藤さん、花田ママとすれ違いお互いに声を掛け合う。大会の途中で仲間会うと元気になる。

首切れ地蔵近くの県道にて長瀬さんの声援を受けた。“一緒に走っていい”との申出に夏木原キャンプ場まで3人で走る事になりました。C、F組のランナーとすれ違い、ほとんどのランナーから盛大な拍手・声援を受ける。昨年より多くの声援を受けてすごく嬉しい。流石にAゼッケンは違う。山崎さんともすれ違いさらに元気を頂く。今回は2人のランナーとバックを片手に私服の女性が一緒に登り坂を走っているのですれ違うランナーもかなりびっくりされていた様子でした。普通では考えられない事ですよね。しかし、長瀬さんのおかげで声援が多かった。同じランナーからの好意的な拍手・声援を受けることが250km萩往還の完踏の喜びに繋がるのかなと思いました。それを考えると“復路を全力で走ろう”と決心し、無理しながら夏木原キャンプ場まで走りました。

板堂峠で森さんと別れ、お互いのペースでゴールを目指しました。渾身の力を振り絞って一の坂ダムを駆け下り、ゴール手前で高津会長、菅原さん、山元さん、長瀬さんの祝福を受けて38時間46分で無事にゴール出来ました。ビギナーズラックでした。

初出場という事で邪念が無く、まっさらな気持ちで走ったのが良かったのかなと思いました。次回以降の出場がほんとうの萩往還250kmの世界が分かるのかなと思います。250km走って、自分の強み・弱みが確認出来た事は今後のためには良かったと思います。

最後に、大会にて応援していただいた皆様 食事を作ってサポートしていただいた皆様、一緒に大会に参加された皆様、本当にありがとうございました。



以上