

## 2014年5月20日 星の郷八ヶ岳野辺山高原 100km ウルトラマラソン完走記

野辺山ウルトラマラソン 100 km、3 回目の挑戦で完走できました。野辺山は、4 年前に 71 km に初めて挑戦し、制限時間の 10 時間 15 分に 40 秒遅れてゴールにたどり着き、記録なしでした。その時の悔しさと、どうせなら 100 km で完走したいとの思いから、一昨年 100 km に初めて挑戦、14 時間の制限時間に 9 分遅れてゴールにたどり着き、またもや記録なし。さらに悔しい思いをしました。昨年も挑戦しましたが、50 km 通過が一昨年よりも遅かったため時間内での完走は無理と判断してリタイア(>\_<)

今年は何としても完走したいとの思いから、ロングの練習を中心に走力を強化。3~5 月初でオーバー50 km の練習を 3 回、60 km 走を 1 回、70 km 走を 1 回こなして、距離を踏むことに専念しました。4 月の総距離は、初めて 400 km を超えました。

当日は 5 時にスタート。今年のスターターは、20 回記念大会ということで、フィギュアスケートの安藤美紀選手でした。可愛かった(\*^\_^\*) スタート直後に宿のトイレに寄ったため、最後尾からのスタートになりました(少しの間、最後尾車両が後ろにいた)。去年までの反省で、42 km あるいは 50 km 地点をある程度の時間で通過することが必要と判断し、前半突っ込まないで



ロスタイムを極力減らそうと、20 km 地点までの殆どのエイドをスルー！ ドリンクを持って走ったので走りながら給水し、稲子湯のお汁粉も諦め、その甲斐あって 42 km を 5 時間 10 分、50 km を 6 時間 10 分で通過でき、前半をほぼイメージ通りに終えました。

50 km エイドの蕎麦も多くの選手が並んでいたの諦め、その後も平坦地を 6 分半から 7 分のイーブンペ

ース、キツイ登りは無理せず歩き、下りは筋肉に負担をかけないように意識して...



71km 地点



ゴール直後

71 km を 9 時間で通過後、直ぐにトライアスロン仲間の境野さんに追いつきました。馬越峠をハムストリングが攣りそうになりながらも歩いて登り、下りは 6 分前後のペースで駆け下り、最後の関門 87 km 地点到着

が制限時間 3 時間前！ ここで完走が見えました(^\_^) うどんを食べながら少し長めの休憩を取り、最後の頑張り。残り 10 km も上り中心ですが、殆ど歩くことなく 7 分前後をキープできました。残り 1 km でトライアスロン仲間の鬼塚さんに追いついた所で、”13 時間半切れるぞ” との声でラストスパート、13 時間 28 分 43 秒でゴールできました。3 度目の正直で目標達成！ 佐渡国際トライアスロン A タイプ (スイム 3.8km、バイク 190km、ラン 42.195km のいわゆる鉄人レース) よりキツかったですが、ゴールに飛び込んだ時の感動は忘れられません(^\_^)/ 【高橋豊】