

第 21 回 星の郷八ヶ岳野辺山 100 km ウルトラマラソン完走記

2015年5月17日、昨年に引き続き2回目の完走を目指して、第21回 星の郷八ヶ岳野辺山 100 km ウルトラマラソンに参加してきました。結果は、制限時間の10分前13時間49分58秒で何とか完走できました。100 km コースは、途中で3か所温泉（35 km 地点、42 km コースのゴール地点、71 km コ



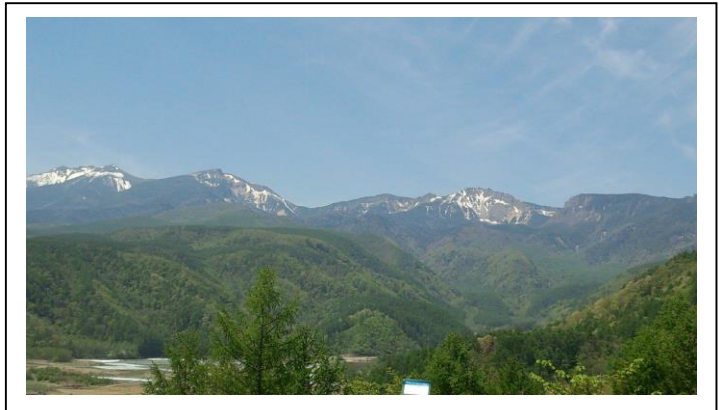
仲間とスタート地点で！

ースのゴール地点)があり、選手は誰でも入ることができます。100 km 参加者の中には、途中温泉に入ってなお完走する強者がいます！

昨年は14時間の制限時間のところを、少し余裕をもって13時間28分でゴールできたので、今年の目標は“71 km の温泉に入って完走すること”に設定。3月～5月初にオーバーフルの練習を7回程こなし、当日を迎えました。今回は、同じランニングチームの富士見楽走会から、山本さんと梅田さん、東村山トライアスロンのメンバーも合わせて、7名で参加しました。

大会当日朝5時。野辺山駅前（標高1300 m）をスタート。最初の難関は、20km 過ぎにあるコース最高地点（標高1900 m）までのキツイ上りのダートコース。ここはホントにキツイんです(>_<) 昨年は歩かずに登れたのに、今年は思うように脚が前に出ず、少し歩いてしまいました。ここまでの、楽走会の梅田さんと山本さんに会いました(^o^)

脚が重いながらも、42 km 地点を昨年とほぼ同タイム5時間15分で通過。40 km 程の地点で、缶チューハイを持って走っているデカフォレストの方（10回以上100 km の部を完走している人）に会い、暫く一緒に走りました。いつも飲みながら走るそうで、その後も缶ビールを2本買って飲んでるところを見かけました。次は、私も飲みながら走ってみ



ようと思いました(^o^);

38～50 km までは下り基調、50 km 地点も予定通り 6 時間 15 分で通過しました。途中、42 km 過ぎで、こんなに綺麗な八ヶ岳を見ることができました(*^_^*)

50～60 km は最も標高が低いところを通りつつ、微妙なアップダウンがある区間。晴れてきたので気温がグングン上がり、暑さにバテバテで 60 km 通過が約 8 時間。最初の峠で、脚が重いのに頑張ってしまったせいで、この辺りに来て左大腿の付け根がかなりヤバい状態になっていました(>_<) 55 km 辺りで、トライアスロン仲間の境野さんに追いつき、先行している佐藤さんとすれ違いました。60 km 過ぎで、いつも自販機でコーラを買って飲むのですが、今回は何と売り切れで... (ToT) キリンレモンで我慢しました(^o^); 71 km の温泉到着は 9 時間 25 分。昨年より 20 分ほど遅い!! これは温泉に入ったら完走できなくなると思い断念、お蕎麦を食べて 5 分程の休憩で 71 km エイドを後にしました。

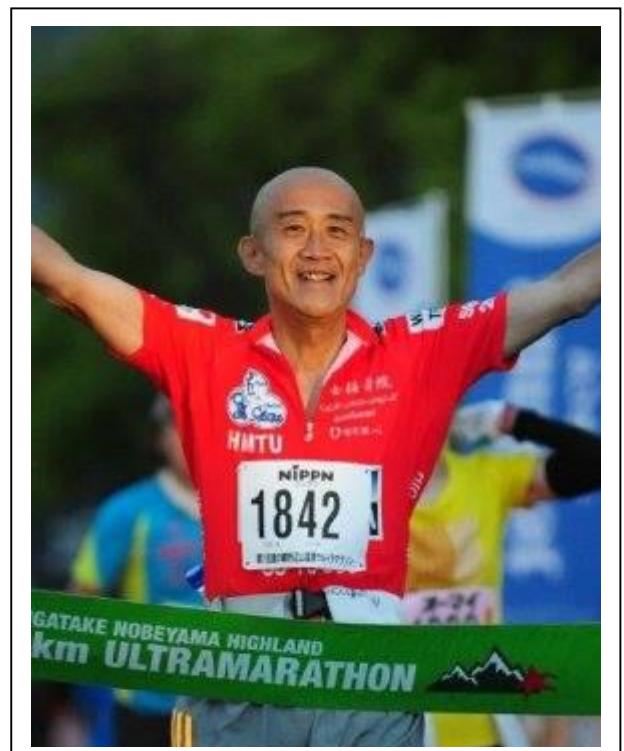
74 km からの馬越峠、左大腿付け根の悲鳴をなだめながら 5 km 程続く急坂を、歩いて何とか登り切りました。この峠で、41 km の部に出場したトライアスロンチームの野田さんが、バイクで応援に来てくれました。峠の上に車を止めて、バイクで降りてきたとのこと。峠の上では、100 km に出場して 41 km でリタイアした山本さんも、野田さんの車で応援に来てくれていました。ここの登り坂、ホントに“もう勘弁して!” って言いたくなる程キツイんですが、二人の応援を受けて、俄然元気がでました!!

79 km 地点で馬越峠を越えると、暫くは下り坂! この下りが、またアホみたいにキツくて.. (>_<) この下りで、トライアスロン仲間の鬼塚さんに抜かれました。

最後の関門 87 km 地点に着いた時点で、残りは 1 時間 50 分ほど。何とかかなりそうだと思いつつ、うどんを食べて、ストレッチなどしながら少し長めの休憩。さあ、あと一頑張りどと気合を入れて走りだそうとしたら... 大分前から悲鳴を上げていた、左大腿付け根部分がついに限界に!! 走ることはおろか、歩くこともままならない状態。座ってマッサージをしても一向に回復せず、気持ちが一気に落ち込んで、“ここでリタイアか!” と真剣に思いました。そこに通りかかった他の選手がエアースロンパスを貸してくれたので、吹きかけて更にマッサージを続けたら...

なんと奇跡的?に復活して、走れるようになりました(^o^) もう後は、完走を信じて走るのみ。90 km 過ぎからまた暫く続く上り坂も、できるだけ歩かず (この辺りにくると、走ってもキロ 7～8 分くらいまで落ちていますが) 前だけを見てひた走りました。残り 3 km 地点で約 30 分、脚も動いていたので、ここで漸く完走を確信できました!! この辺りで、ゴールの直ぐ近くに到達し、ゴール地点のアナウンスが良く聞こえます(線路の向こうは直ぐゴール!)。でも、ここから 1.5 km ほど先の踏切を渡るので、一旦ゴール近くから離れます (ToT)

残り 2 km、途中でお酒を飲みながら走っていたデカフォレストの方に再びお会いし、“もう大丈夫だよ～!” と声をかけて頂きました。



ゴール手前 500 m 位からは、沿道で大勢の人がハイタッチで出迎えてくれて、スタートしてから今までのコースや景色・キツかった思いなどが、次々と頭の中に流れてきます。そして、制限時間に何とか間に合ってフィニッシュ！！ 今年も、途中でリタイアが頭をよぎっただけに感動が大きく、思わず泣いてしまいました(T_T)

途中何が起こるか分からないのがウルトラマラソン！ だからこそ参加して楽しいし、完走できた時の感動は言葉には言い表せません。まだ野辺山完走 2 回目ですが、デカフォレストを目指そうと思った今回の大会でした。(高橋 豊)