

NO221

# 衆南走ろう会

連絡先  
衆南スポーツ社  
0724(83)4653

お知らせ

一、例会  
 ・六月十一日(日)  
 場所 種河神社  
 時間 九時集合

・五月二十五日(日)  
 場所 種河神社  
 時間 九時集合



## 二、大会案内

●これから一段と暑くなり、マラソン大会もますます出場しにくくなります。又大会そのものも少なく、ランナーにとって練習のみになりますが、今から夏後半から秋にかけての大会を考えると、昨年、参加した神鍋高原マラソンと加悦大江山残酷マラソンが同じ、八月二十七日に行われます。今回は以前によく参加していた加悦大江山残酷マラソンに参加してはどうでしょうか。距離は二十三kmですが、名前のとおり十三、四km登り、後は、一気に駆け下りるコースでまさに残酷そのもの一度は挑戦してみる価値有ります。

加悦までは、二時間半あれば充分ですが、前日の移動としたいと思います。宿泊は、何時もお世話になっている「山の家」になります。申し込み用紙は、事務局にありますので、参加御希望の方は御連絡下さいませお送りします。尚、大会日は、八月二十七日、申し込みの締め切りは、七月十日となっております。

## ●和歌山城・高野山ウルトラマラソン

昨年参加された方には、ようやく記録、記念写真が、主催者である西峰さんから送付されて来たと思いますが、その中にこの大会の開催が段々と難しくなっている状況が書かれていました。それでも何とか今年も開催出来るとの事でしたが参加者は、あまりこの点について無神経な気がします。ランナーとして今一度考え直して見る必要があるようです。尚、今年も定員は一八〇名、大会日は十月二十二日で申し込みの締め切りは、八月末です。始めての方も完走のチャンスです。是非参加してみませんか！

## ●四万十川ウルトラマラソン

先月の機関紙にも案内させて頂きましたが、申し込み用紙は、事務局で取り寄せています。必要な方は、電話連絡頂ければお送りします。尚、大会開催日は、十月十五日です。

○1000k西ヨーロッパ選手権  
 4月の30日に1000kの西ヨーロッパ選手権が行われ、ロード世界最高記録保持者である積水化学の砂田選手が優勝したそうです。インターネットで砂田選手の手記が流れていました。無断掲載ですがご紹介いたします。実際には前後の日の状況も書かれています。かなりの長文です。

とうとう当日！8時スタート！  
 町を一周してから、50kの折り返し地点にむけて走り出しました。  
 初めの1kは町を1周！6kまで下りその地点では、3位ぐらいでペースは、1k3分30秒で少し早いか？と言う感じでした。  
 10kで2位に上がり、ロシアの選手と30kまで併走！32k位でトシブになってしまった！それは、急にロシアの選手が、ペースダウン！又！これから一人旅かと思うと、大変！去年の二の舞は・・・と思い！慎重に少しペースを落とし、フルを2時間32分位で通過！ここまでは、コースは、登りだらけで、試走したコースとは違い！だいぶ動揺してしまっている！この先も、試走したコースとは違うと想定して、気持ちを切り替えようと思いました。  
 コース折り返し地点！すごい人の数にびっくり！ちよつと！うれしくなってペースを上げてしまいました。50kは3時間3分ペース！  
 だけど後半心配？あんのじよう！後半！試走と違うコース！これでは、記録は出ないよー！とあきらめ半分状態！  
 アップダウンはさらに続きます！とうとう82kの登りで足がつかまりました！大変だ！棄権はいやだー！必死に！足に水をかけ！ストレッチ！何とか良くなって走り出せました！後ろとは、11分差がありました、少しビビりました。  
 まだまだ登りは続きます。気温も上がります。25℃まで上がって大変あついです！何とか粘って残り5k後は、だめ押しの登り！まるで、東京国際の四谷の坂です！この時点で、世界記録は少し難しくなりました。70k位までは6時間10分以内でゴールできそうでしたが、現時点では、95k地点では13分以内も少しついでです。まあ何とか、トラブル無く！ラスト1kまで走れ！後は観衆に手を振りながらゴール！！！6時間17分17秒でゴール！！！！何とか優勝！後ろと16分あけてのゴールでした！  
 その後、海外では2回目のドーピングコントロールがあり！無事試合は終わりましたか！ウルトラは、レース後！マッサージとエコーで身体検査があります！健康チェック！ok！で！今度は、腹ごしらえ！お金を持ってホットドックを買に行ったら、無料で食べさせてくれました！あげくのは！飲み物もタダで、優勝したら大変海外では、ラッキー！と思いました！  
 そして、さよならパーティーでは、ホアグラができました！



○萩往還今年もリタイヤ

私こと石井は今年も萩250kに参加しリタイヤしました。今年は昨年に比べ練習量が3分の2、長距離を走る機会も減り、直前には風邪までひいて「本当に走れるの」というくらいの状態でした。昨年は早々とくるぶしを傷めてリタイヤしたため、「今年は何日か遅くを故障さえ無しに乗り切れば」と思っていたのに50k付近で膝を傷めてしまいました。でも、「だましましに行けばなんとかが長引かせずに済む故障」と判断して進みましました。昨年は満月で夜も懐中電灯なしでも十分に走れたのですが、今年は新月で懐中電灯なしには走れない状態。昨年よりも少し遅いペースだったのに先頭はともかく全体的にはゆっくりめでまわりにはまばらでした。超長距離はやはり環境に左右されるところが大きいのです。

昨年リタイヤして走ることのできなかった日本海側もスピードがあがらずちよつとつらい走りとなりましたが、チェックポイントに着くたびに涙が出そうになるほどの感激を味わいました。昨年のリタイヤがなければ感じなかった喜びだと思います。ゴールできたらきつと大泣きしてしまうだろうな、とおもいました。

175キロの宗頭に19時前に着き、「20時に出発すれば残り75キロに22時間かかることができるので歩いて大丈夫」と思った矢先、食事中から寒気で震えがとまらなくなり、膝もソフトボールのように腫れ上がっていることもあってリタイヤを決意しました。リタイヤ後はふとんとを3枚も借りて（ぶんどって？）寝たおかげで一晩で熱は下がりました。

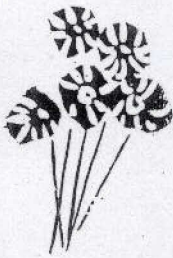
昨年はリタイヤを決意してから40キロほど走ったのですが、今年もリタイヤを決めてから実際にリタイヤするまで2分。リタイヤが癖になるといのは本当ですね。リタイヤバスに乗るのも抵抗がなくなっていました。

今年もロングタイトの下にランパンをはき、少しでも足に違和感を感じたらすぐにタイツを脱いでチタンテープを張っていったのは正解でした。ただし、そんな重ね着は練習でもしなかったもので、普段と違う場所に股擦れができてしまいました。また、アミノバイタルを数時間ごとに飲んだのも良かったと思います。アミノバイタルは体質的に合わない人もいるようなので注意して使ってください。

萩の受付で98年の大会で越田さんという方が撮影したVTRを購入しました。ポイントポイントで撮影しながら走り、最後は制限時間ぎりぎりまでゴールするまでが納められた1時間50分ものビデオです。参加する人の参考になることはもちろん、参加予定の無い人でも楽しめるビデオです。興味のある方は石井まで。

○熊野走らん会の会報から

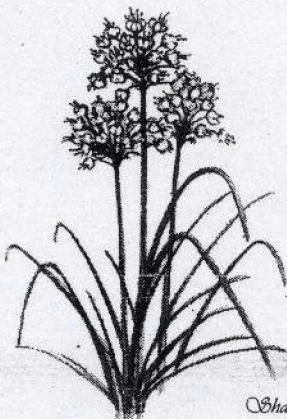
駅伝大会や、砂浜を走るじやりんピックなどユニークなイベント情報が盛りだくさんの熊野走らん会の会報から、走らん会の有志が参加した「熊野大橋炎のバトル 二県交流綱引き大会」の様子が届きました。女性200名対女性200名、男性200名対200名の綱引きで熊野大橋上の今年度の県境を決めるのだそうです。こんなばかばかしい（失礼！）イベントに大勢の人が参加するというのもおもしろいですね。他ではやらないうようなばかばかしいイベントも開きませんか？ランニングに関係のない話題で失礼しました。



○ウルトラマラソンと時間の感覚

ウルトラマラソンを走る人たちの間で時間の感覚の変化（異常）という話題が持ち上がっています。つい数日前に走った超長距離の大会が何年も前のことのように思われるという意見に賛同者がかなりいました。私も萩往還を走った時、大会の翌日に前日の今時分は走っていたということが信じられなくて、ずっと遠い昔のように思えたことがあります。（ただし、足の痛みは大会直後ということを出させてくれるに十分でした）。普段より早起きして行動すると1日がとても長く感じられ、始めたのがとてもその日のうちだと思えない感覚になることがあります。超長距離を走る時にはそんな感覚が影響しているのではないかと思うのですが、皆さんはいかがでしょう。こうした感覚はオーバーナイト（夜を徹して）で走ったり、何日も旅をしながら走ったりした時に強いように思います。

そういえば、私がウルトラを初めて走ったのは丁度3年前の今頃、当時は100キロも夢のような距離で、「80キロを走りきった」というだけで充分満足していたのに。何かずつと昔の話のような気がします。（石井）



Shalott flower

潮風に耐える紫紅色【ラッキョウの花】

ユリ科の多年草

開花期、10月下旬～11月上旬

鳥取県の代名詞ともいえる「鳥取砂丘」。この砂丘を海岸線に持つ福部村では、砂地を利用したラッキョウ栽培が行われ、作付け面積は「日本一」。晩秋、ラッキョウ畑一面が紫紅色の花でおおわれる。