

N0234

衆南走ろう会

連絡先
衆南スポーツ社
0724(83)4653

1. 例会

七月八日(日)

場所 種河神社

時間 九時集合

七月二十一日(土)

場所 種河神社

時間 九時集合

注意

この日の例会は、土曜日となっております。理由として二十日は「海の日」で祝日となっております。この時に単身赴任中の西さんが久しぶりに帰ってこられるとのことです。よって土曜日とします。会員の皆さん、間違いのないように御願いたします。

2. 大会案内

和歌山城高野山ウルトラマラソン

最近参加者も増え警察関係が難しくなり開催がややぶまれていた様ですが、今年も何とか開催されるようです。ウルトラを走ったことのない人は、是非参加してみても如何でしょうか。
大会日十月二十一日です。しかしこの日は、四万十のウルトラと重なっています。申し込み用紙は、事務局(岡田)に御連絡ください。

吉野川ハーフマラソン

この大会は、陸連の公認コースとなっていて、アップダウンも少なく走り易いコースです。また会場も近く参加し易いことも魅力です。
参加希望される方で用紙の必要方は事務局まで御連絡下さい。
大会日は、十一月四日です。申し込みは、九月二十七日までとなっております。

福知山マラソン

今年も、十一月二十三日で、金曜日の大会となるため参加されるとなると三日連休となります。そこで、大会参加後、そのまま日本海側に行き、かに料理を食べに行つては、どうかと考えています。御意見をお聞かせ頂きたいと思ひます。
尚、大会の申し込み期間は、七月十日から十月十九日迄です。

3. 宮古トライアスロンヒテオを見ませんか。

先月の機関紙に掲載しました宮古島トライアスロンに参加した際に購入しました大会ヒデオが先日ようやく届きました。もしも興味のおありの方が居られましたら貸し出しますので御連絡下さい。

サロマ湖100kmウルトラマラソンに参加して

今仁 正義

マラソンを始めて約四年、ちようど五十回目の大会参加が、今年の第一六回サロマ湖100kmウルトラマラソンとなった。今回の所属は「明走会」という走友会での参加となった。会社の営業部長に誘われ、飲み会の成り行きでサロマに行くことになったのが真相である。総勢四十名以上のうち、大阪からの参加は私を含め二人だけで残りは東京からの参加だった。全員が緑館近くの民宿を借り切つての宿泊。

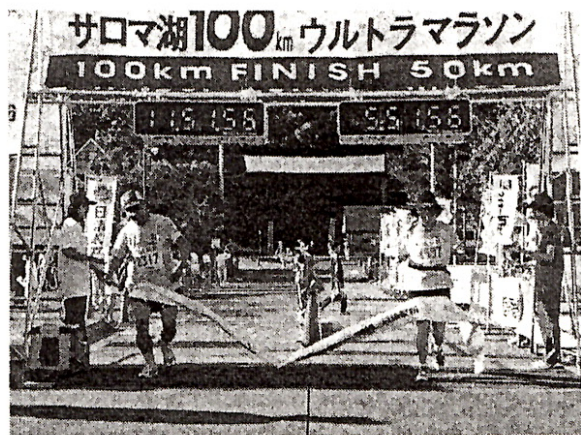
午前五時のスタート時の気温はすでに二十八度ということだった。長い一日が始まった。明走会のランナーとの挨拶に気をとられて、三箇所ほどある折り返しのうちで唯一石井さんとすれ違える可能性のあつた十五kmの折り返しでは石井さんを見つけることが出来なかつた。

ウルトラマラソンは昨年の四万十川以来二回目で少しは苦しさを知つてはいるつもりだったが、キロ七分で前半を走るつもりだったのに四十kmあたりまでキロ六分と自分にとっては少し飛ばし過ぎとなつてしまい、五十五kmの緑館を出た後の登り坂で予定の給水地点で空のポリバケツに落胆したり路面からの熱で靴の底の温度が上がつたりで、ペースダウンしてきた。ゴールでできるかどうか危うい状態となつた。エイドステーションで、頭から氷水をかぶり、スポーツドリンクと水を二杯ずつ飲むようになり、休憩時間がだんだん長くなつてきた。日差しはますます強くなり、コースの途中にたびたび現れる涼しげな森の木陰で昼寝したい誘惑にかられながら次第に地獄を感じ始めた。

八十km地点でようやくワッカの原生林の入り口にたどり着いた。残りの距離は考えないように走つていたが、ここではさすがに後三時間足らずでゴールすることが出きると考え始めてしまった。原生花園に咲くさまざまな花や青いオホツク海が見えてくる。いつも石井さんに言われているO脚気味の走りのため、八十三kmで両足の小指に豆が出来たのがはつきりと分かる。歩こうかと思つていたところ、下条編集長や夜久先生を始め次々に出会う黄色いシャツを着た明走会の人たちに声援された。結局、ワッカでは逆にペースが上ががり、目標の十二時間を切る十一時間五十分五十六秒でゴールすることができた。

全国四十七都道府県のマラソン大会出場を目標にしているが、二年前の北海道マラソンでは三十五km関門を通過できず初のリタイアをしたため、今回のサロマ完走でようやく北海道を達成して残り三十三kmとなった。目標達成できるかどうか分らないが、公開しているホームページの日本地図で面積的には約半分を塗りつぶすことが出来て、苦しみが楽しみに変わる気分を少しは感じることが出来た。

八時間台でゴールしてから写真を撮りながら、ずっと待つていた石井さん、ありがとうございます。



今年、インターネットで交流をしている仲間に誘われて、サロマ湖100kに参加しました。今年からは年初から練習時間があまりとれず、大会の10日ほど前に70k走れてほっとしたのもつかの間、大会前一周間には泥酔はするし、残業はすごいという状況で、体調は最悪、目標を8:30に下方修正して出発。上曜朝の関西空港発女満別行き飛行機に乗り込んだのですが、ランナーでは一杯一杯。今仁さん始め知った顔がたくさんありました。

大会当日は朝から気温が上がりました。スタート後は体に任せて走るのでいつもどおりどんどん抜かれます。最初の5kは29分8秒。この時点で、ひそかに狙っていたサブエイトの夢は消えました。その後もスピードは上がらず、10kの通過はほとんど真ん中の順位。しかしここから体調がいくぶんあがり、ごぼう抜きを始めることができました。中間地点の通過は4時間20分48秒。ここからペースアップすれば8時間20分程度を出せると思ったのですが、暑さのために給水も多くなりペースがあがりません。75kのエイドでは立ち止まってお汁粉を一杯も食べてしまい目標は8時間半へ。ワッカに入つても涼しくはならず、自己ベスト(8時間50分)の更新も危なくなりました。最後の5kでやっと少しペースをあげることができて気分をいくぶんよくしてのゴール。数百人単位のごぼう抜きで、約1800人程度(?)出走した中で28位、一般男子15位、一般年代別6位の8時間41分59秒でゴール。表彰にはからむことができませんでした。しかし、行動をともにし、同じ宿に泊まったネット仲間8人のうち、3人が総合順位で表彰対象となったのは驚きました。

今回は以前会報でもご紹介したGT-MAILSが利用できました。GT-MAILSというのは事前に登録した携帯電話なりパソコンなりに、RCチップで測定した途中の通過タイムを随時メールで送信してくれるもの。岡田さんの携帯にメールをすれば練習会にでているみんなとリアルタイムで時間を共有できると思ったのですが、アドレスがわからず自分のパソコンに送信してもらっておきました。

帰宅してから見ると、10k毎の通過タイムを知らせる10通のメールが入っていました。このシステムは、その時点までの通過タイム(速報値のため、若干違うことがあります)と、それ以降の地点の通過予想タイムが表示されるものでした。50kから60kの間には着替えるポイントがあるため、予想タイムもその区間は余分に時間がかかるように予想しているくらいの芸の細かさでしたが、この予想を裏切り続けてゴールすることができました。

前後半の比較では、後半が23秒遅かったです。

サロマスプリット

距離	スプリット	累積タイム	ゴール予想
5k	29:08		
10k	29:09	58:17	11:45:45
15k	27:06	1:25:23	
20k	26:12	1:51:35	11:15:58
25k	25:39	2:17:14	
30k	24:52	2:42:06	10:50:27
35k	24:47	3:06:53	
40k	24:17	3:31:10	10:26:11
45k	24:13	3:55:23	
50k	25:25	4:20:48	10:07:48
55k	26:06	4:46:54	
60k	25:47	5:12:41	9:35:40
65k	25:55	5:38:36	
70k	26:03	6:04:39	9:21:47
75k	27:19	6:31:58	
80k	26:20	6:58:18	9:06:08
85k	25:24	7:23:42	
90k	27:16	7:50:58	8:54:42
95k	27:03	8:18:01	
100k	23:58	8:41:59	

★ゴール予想はその地点でのGT-MAILSによる

