

2015/5/17

浦安ランナーズクラブ

2015 野辺山ウルトラマラソン参戦記

1. オクヤマさん

奥山です。初ウルトラで初野辺山100K、行って参りました！

思えば12月第3水曜皇居ランの時、**一瞬の気の迷いからクリックしてエントリー。**

あれから5ヶ月、後悔の念も含め、とても不安な気持ち一杯で向かえた、野辺山ウルトラマラソンでした。

そんな私でも、開き直ってスタートしてしまえば、ベテランの先輩方や今回一緒に初参戦した皆さん、そして要所要所ツボを押さえたおもてなし精神溢れる応援隊の皆さん、そんな皆さまのおかげで、な、なんと無事？に完走することができました。

事前の練習会から当日、そしてアフターまで含めて、本当にありがとうございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

野辺山ウルトラマラソンは、まさに山あり谷ありのとても苦しく辛い大会ではありましたが、とても変化に富んだコースなので、なんとか最後まで楽しんで？走り切ることが出来ました。

前半の林道トレイルコースは、登りこそ苦しかった分もまして、最高地点からの富士山や八ヶ岳の山々はとても美しいものでした。山はいいですね！

朝の木陰もとても心地良かったし。ここからの下りは、とても軽快に飛ばし、一気に駆け下りてしまいました。実は一度山道でそんな気分を味わってみたかったので・・・。

その後の、お昼の50K前後からの暑さや、非常にいや～な唯一の折り返しコース、この上り下りの心身ともにじわじわとやってくる厳しさ・・・。

でも、**こんな心が折れそうで、喉もカラカラな時には、いつもオアシスを発見。**

応援隊の差し入れのプリンやコーラ、スポーツドリンク、格別に美味しかった！

馬越峠は、当初の想定どおり、すべて歩いて上りきりましたが、下りはもはや足が痛くて、恐る恐るのよたよた下山となりました。でも、峠で飲んだ痛み止めが効き始めてからは、いいペース？に戻して、いよいよ最後の10Kへと。

そんな上りや下りで、かなり長い区間を一緒に伴走していただいた「としおさん」、本当にありがとうございました。私一人では、きっといつものように弱～い自分の心の囁きと言いついで、途中で諦めてしまっていたかも知れません！

最後の10Kは、ここまできたらカッキー会長のゴールに間に合わなければとの強い強い思いだけで、踏ん張りました。自分のことだけでは、こんなにがんばることは無いよう

な・・・。ゴールまで残り2K地点でやっとの思いでみんなに追いついたときは、本当にうれしかった。そして感動の、みんな揃ってのゴール！「13:55:55」忘れられません。

残念だったのはその後の事件、脱水症状の為なのか「めまい」がして倒れ、あごを切っ
てしまい、救急搬送。6針も縫うという怪我をしてしまったというハプニングでした。

初歩的な注意事項！皆さんも、レースの後は、しっかりと水分補給をして、栄養も摂り
ましょう。でもこのあごの痛みも気にならないほどの、喜び、達成感、充実感！まさかこの
自分が野辺山を完走できるなんて、つい半年前にはまったく考えもしなかったことです。

いやあ、ランニング仲間って、いいもんですね！

みんなと一緒に走るって、本当に素晴らしい！！

2. サエキさん

歓喜のゴールでした。初めてのウルトラチャレンジはとても感動的でした。

「100kmも本当に走れるのだろうか？しかも国内屈指の難コースで・・・」と
思っていたが、本当に皆さんと走れて良かった。カッキー会長のデカフォレストに立ち会えた事、
皆さんと一緒に感動のゴールが出来た事、夫婦揃って完走出来た事、とても美しいコース
を走れた事、どれもこれも本当に素晴らしい体験でした。

事前に皆様から様々なアドバイスを頂いて準備もしっかり出来ていたので、スタート前
にはもう不安は有りませんでした。とにかくスイーパーのうっちーに追い越されないように、
坂道は無理しない。エイドを楽しむという事を心がけて走りました。しかし少しペースが
遅すぎたので59kmの折り返し辺りでは皆さんからは「サエキ夫婦はもうアカンな・・・」
と思われていたようです。実際は、最後の10kmがあんなキツイ坂になっていると思っ
ていなかったの、残り10kmをキロ8分ペースで走れば余裕のゴールだなと、なめて余裕
かましてました。最後は全く余裕ありませんでしたが、残り7km辺りでみゆきさんとコー
タローさんを発見してから元気が出ました。みゆきさんの頑張っている姿に感動しながら、
4人で皆さんの待つゴール前にギリギリ5分前になんとか到着出来ました。

途中、マルガリ隊、コータロー隊の皆様の手厚いサポートと応援、本当に有難く嬉し
かったです。そして、途中で出会う仲間の存在も大きかったです。ありがとうございました。

また出来れば走りたい。あんな感動をまた味わいたい・・・みわこ、来年もまた走るで～！

3. さえきさん（奥さん）

100kmなんてとても走れない！って思って参加した「野辺山100kmウルトラマラソン」
ゴール出来た時は本当に嬉しかった！涙が込み上げて来ました！！

そして気づけば感動のあまり、とにかく手当たり次第いろんな方と握手していました。

サポート&応援隊の皆様、本当にありがとうございました。

ほとんど最後尾を走っていた私たちを常に応援してくださり、絶妙なタイミングで手を差

し伸べて頂いた事に本当に感謝しています。

そして、**スタートからゴールまで一緒に走ってくれた夫に感謝です！**

4. あずささん <ちっちゃいおばちゃんの野辺山物語>

私の野辺山チャレンジは、2年前に応援で現地を訪れ、“こりゃ人の走るところじゃないな”なドMコースを目の当たりにしたところからスタートしました。

の一てんきな私は「よーし、上等だぜ。2年後のカッキーさんデカフォレスト達成祝いに、自分も一緒にゴールするぞ」と心に誓ってしまったのでした。

そこで、ウルトラの母、みゆきちゃんに前哨戦としてチャレンジするキツめのウルトラを相談。まずは台風の丹後ウルトラを完走し、もう一本いっとくかな、とウルトラカップのレジェンドこおり夫妻といっしょに浜名湖100kmに参戦。このときは、直前の自転車の落車で肋骨がいつちゃってた上に2km地点で転んでヒザがパッキリいったんですが、野辺山の練習としてどうしても完走しておきたかったので止めずに走りきりました。おかげでその後肋骨がひどいことになり、さらに膝には見事な「バツェン印」に傷が残り参りました。(笑)

でも、今回、こんなに大勢といっしょにゴールを目指し、たくさんの仲間に応援にきてもらって、無事、カッキーさんのデカフォレストゴールにもジョインできて、**本当に本当に幸せです。5年前には3km走ってひーひーいってちっちゃいおばちゃんが、こんなところで多くのステキな仲間と100kmのゴールが切れるなんて、暇つぶしで走り始めて本当に良かったです。みなさんに心から感謝、感謝。浦安ランナーズ、最高～！そして、カッキーさん、本当におめでとうございます。**

私にとって、100kmマラソンはこれで6回目。運よく連勝中であります。**ちっちゃいおばちゃん、次も「ほっかむり」の案山子スタイルで爆走しますよ！わっしょーい！**

5. シモジョーさん

いよいよ本番。朝は2時半起床。長～い1日の始まりです。宿を出て会場までは10分程度。既に多くのランナーが集まってきています。

号砲とともに、2500名のランナーの挑戦がスタート。朝の少し肌寒い中、ゆっくりと明るくなり始め、長い長いランナーの列が八ヶ岳へ向けてゆっくりと進む中、舗装道路から砂利道へ入り、いよいよここから野辺山ウルトラマラソンの始まりなのだな～と、まだ見ぬ先に不安とワクワク感が高まっていきました。

雄大な八ヶ岳が霧のベールを脱ぎ、目前に現れた頃には、本当にその美しさに、時々立ち止まって写真を撮ってしまいました。

会長からはこの20キロの最高点までは歩いてはいけない！と言われていましたが、ここを走るの？と思える位の坂の連続。なんとかゆっくりでもと駆け上がり、最高地点の1908メ

ートルに到達。そしてなんとか稲子湯に到着し、御汁粉を頂きすぐに出発。次にめざすは42キロの八峰の湯。

ここの下りは、コースの中で一番気持ちがよかった気がします。ここまでは、周りのペースに合わせて走っていましたが、よくよく時計を見ると、50キロを11時に通過しなければ黄色信号と言われていたのを思い出し、40キロ地点で10時を過ぎてしまい、気持ちは焦るばかり。42キロの八峰の湯で荷物を受け取り、アンダーの長袖を脱ぎ、冷製スープとついでに買った卵豆腐（100カロリー）を一気に食べ、50キロ地点へ駆け下りました。

なんとか、50キロ地点へは11時頃に到着、ここで応援団長のマルガリさんや皆さんからリンや励ましの言葉を頂き、後半戦へ。この先、59キロの折り返しのダラダラとした坂の連続。折り返してくる浦安ランナーズの皆さんに「折り返しまでどれくらい〜」と聞きながら、たぶん、道中、暑さもかなり相当へばり掛けていたような気がします。

やっとのことで、折り返しのエイド。真っ先に水を頭から掛け、冷却。ちいさなおにぎりを2つほどと梅干を頂き、すぐにスタート。

71キロの滝見の湯までは坂の連続。歩いては走りの繰り返し。ようやく到着した滝見の湯では続々と浦安ランナーズのメンバーが到着。ここでようやく蕎麦にありつけ、3杯も食べてしまいました。ここに到着する手前でとしおさんにさっそうと抜かれ、なんでも温泉に入るとのこと。え！温泉と聞きなおしましたが、そのために準備してきたとことで急坂を駆け上っていきました。

滝見の湯をスタートするといよいよ後半最大の山場の馬越峠への坂道となります。オクヤマさんとここからは一緒に歩き通し。本格的な峠道は、ほぼ走るのは無理無理無理と言わせる位の急坂。ぜんまいとおぼしき山菜がいっぱい生えている山道を、ときおり抜いていくランナーを無視しながらひたすら歩き、ようやく峠へ到着。

ここままで、約20キロを残し、14時間までには、まだ3時間ありましたが、平地ならまだしも、まだまだ安全圏とは言えず、87キロのエイドへ向けて痛い足に鞭を入れ駆け下りました。

87キロのエイドでは、うどんを頂き、休憩もそこそこに出発。ここからはスミさんと抜きつ抜かれつで90キロ地点に到着。なんとか予定通りの17:00に通過。**野辺山の凄さは、この最後の10キロでもランナーを苦しめる坂が待っているところ。**

2時間残せたことで、この坂を歩き通しましたが、時間がなければ、ここを走るしかなく野辺山の厳しさを痛感しました。カッキー会長も合流し、夕焼けに染まる野辺山に向かい、だらだらと長い直線をゴールへ。スイーパー役のウッチーさんはBUZZのコスプレで最後からスケジュール通りの走りで合流しました。

とてつもなく長く、苦しくも、どこか楽しい旅の終わりが近づいていることに少し残念な思いを抱きつつ、それ以上に早くゴールしたい思いで歩き続けていました。

ここで、会長から皆がゴールに向かって走っている様子が伝えられ、会長のデカフォレストを祝うゴールが着実に整い始めていました。

2キロ手前では、マルガリさんたちのサポート隊とも合流し、力水を頂き夕闇せまるゴールへ。ここで、続々仲間たちが到着。

カッキー会長から皆で、浦安コールしながらゴールしよう！と、まだゴールへ向かってラストスパートしているサエキさんご夫婦、みゆきさんを待ちながら、**気分は最高潮へ。**

そしてラスト5分、13時間55分55秒に「浦安！浦安！浦安！」コールとともにゴールテープを切り、初ウルトラ、初野辺山の長〜い1日が終わりを告げました。垣本会長、デカフォレストおめでとうございます。そして、サポートいただいた皆様、本当に感謝です。



6. きょうこさん

今回初めて100キロマラソンに参加しました。

正直、浦安ランナーズ倶楽部に所属していなければ、野辺山ウルトラマラソンに、自分から挑戦しようとは、夢にも思わなかったでしょう。

一年前から倶楽部の皆さんに、多くのご指導頂き、大会当日も温かい応援、本当にありがとうございました。私が最初から出遅れて、心配をかけてしまい、ごめなさい。カッキーさんのお祝い出来なかった事、申し訳ありませんでした。全て、私自身の力不足が招いた結果です。真摯に受け止めます。

当日の実際の私は、結構楽しかったです。

①最初のトイレ待ち 25分→のんびりおしゃべりタイム

②最初の石ころゴロゴロ山道→八ヶ岳の自然を満喫《鳥の声、高山植物、苔に覆われた森林、山中からの眺め》あの場所まで行かないと、体験出来なかった、素敵でした。

③知らない方から声かけて貰って、おしゃべりが弾み、時間を忘れてしまいました。

④エイドで、バナナ、梅干し、お汁粉、葡萄、おにぎり、お蕎麦、美味しかった。倶楽部

応援の皆さんからシュークリームにコーラ、助かりました。

⑤50キロ過ぎ会えないと思っていた、倶楽部の皆さんに出逢えた事。嬉しかったです!!

今年の挑戦は、あっと言う間に終わってしまいました。夢の如し

最後までわがままな自分は 100 キロ走り切りたいと言う思いが強く、人の迷惑顧みず、大会関係者の誘い《制限時間切れの為車に乗って下さい》を三回断り、運営関係者は、仕方なくゴール間際まで車のライトで道を照らして頂きました。

有り難かったのは 97 キロ過ぎから応援のまつおさんが私と一緒に走ってくれた事でした。ゴール付近で相当待っていたでしょう。応援の皆さん、遅れてごめなさい。恥ずかしくて、申し訳なくて、30分の遅刻でした。

いろいろありましたが、私自身忘れられない記憶が残りました。

挑戦させて頂きありがとうございました。皆さんの温かい応援嬉しかったです。

来年また野辺山ウルトラマラソンに再挑戦して、多くの方々と喜びを、分かち合いたい。

何より笑顔でゴールしたい!!

7. みゆきさん 『野辺山、完走出来ました!』

今回で 21 回目のウルトラマラソン、しかも野辺山は 2 回目ということで、完走は心配ないと油断してしまったのか?!

30km 付近の砂利道で転倒、右膝を激しく打った上に左胸で着地。。。。

周りのランナーに強がり、なんとか歩き出したけど、足の痛みに加え、胸を打ったせいか浅い呼吸しか出来ず、思うようにペースがあがらない。

けれど途中で会うみんなや応援のみなさんからその度に力をもらってなんとかたどり着いた馬越峠。

それまでずーっと前方を淡々と行く暁さんにようやく追いつき、なんとか一緒に峠を越えて残り 3 時間弱。

また一人旅となって長い下り坂を駆け降り 87km のエイドに着いた時は残り 2 時間。

キロ 8 分で行けば間に合うと言われたが、頭ではわかってもからだは反応できず、結果、その時の私に一番厳しくなれるサポーター(コータローさん)が伴走者に。。。。

叱咤 9 割誉め言葉 1 割の嵐はかなり辛かったので、とりあえずゴールまでは黙ってもらうことをお願いしたが、90km 過ぎでさえき夫婦に追い越された後は、なんとか置いていかれないように励まされた。そこに前で応援してくれていた仲間から、ゴール前でみんなが待っているとの連絡が入ったのが 96km 過ぎ。

そこからの私は自分でも信じられないほどの力が出て、残り 3km 余り走り続けることが出来た。

制限時間 4 分前、ゴール前で待っていてくれたみんなと一緒に正真正銘の感動のゴール!

かっけいのデカフォレスト達成も一緒に完走できたことで約束も果たせし、**記憶に残るレースとなったのはみーんなのおかげ。**

一緒に走ってくれたみんな、ありったけの思いやりを持った応援団のみなさん、本当にお世話になりました、そして本当にありがとう！

8. まっさん「無念の未完走記」

90km 地点到達は 16:40 しまった、目標より 5 分遅れた・・・制限時間の 14 時間まで 80 分しか残ってない。しかも 90km から 2km 弱の上り坂がきつい、こんなに長かったっけ・・・？暗鬱な気分にも襲われながらも自身を叱咤激励しキロ 8 台キープで登った。何とか登りを終え 92km 以降のフラットロードはキロ 6 分台で走ったが次第に体力が無くなっていった、ガス欠か・・・。95km 地点は 18:25 通過、後 35 分、キロ 7 平均でいけばゴールできるのだが、そこから最後の急坂が！！めちゃくちゃきつい xyz・・・

登り終えた残り 3 km 地点で 18 分残っていた、最後のエイドで水を飲めば元気が出てくるかもしれないのが唯一の希望だった。コップ 3 杯一気に飲み干し走り始めた・・・ただ 300m 程走ったが力が出てこない(涙) キロ 7 を切るのが精一杯、苦しい、会場の歓声が聞こえていたが心のなかではどんどん遠くなってゆき、あと 2 キロ強という距離が永遠のように思えた瞬間ついに力尽きてしまった。

来年は記憶より記録に残る走りを目指そう。

9. よっしー

今回の野辺山は、最初で最後のウルトラマラソン挑戦と考えて参加しました。

そのためには、絶対に完走して卒業したいという気持ちでのぞみました。

さて、当日を迎えた私はスタート前にトイレで転び、右中指をザクリと切り、出血&脂肪が出てくるトラブルにみまわれました。

あわや棄権かと思いましたが、医務室のドクターは「本当はやめたほうが良いけど、、、縫わないといけない傷だから、早めに絶対病院に行つてね。血が出て気持ち悪かったら 42km と 79km で救護室に寄つてね。」とドクターストップすれすれ？のお言葉を頂きました。

なんだかそれでかえって腹が据わり、「救護室にたどり着くのにフルを走らなければならない・・・ということは走っても大したことないやん！」と理解したのです。

あとは、とにかくマイペースに走るのみ！

大自然の中のアップダウンの中、「これ走るのウソやろ～？」と何度思ったことか・・・。

途中から応援団の車を F1 のピットポジションにみたと、応援団に会うためだけに走っていました。

応援団の皆様、本当にありがとうございました！

そしてゴール手前までなんとかたどり着き、**浦安ランナーズ**のみんなに会ったときは、**ホッとしたのか何なのか、涙が溢れてきました。**(はっずー、うっざー。ですね。)

本当に、今回はみなさんに完走させていただいたのであり、私一人の力ではまず無理でした。

一生の思い出になりました。

本当にありがとうございました。

10. としおさん

「あー、気持ちいい」 時刻は14時を数分過ぎたところ、野辺山ウルトラの真っ最中です。ここは71キロエイドですが、只今、滝見の湯入浴中です。

私、今回野辺山初参戦のとしおです。

大会初参戦を前に、送られてきたコース案内に「ランナーは3ヶ所の温泉に無料で入浴できます」の文字。温泉好きの私としては、印象深い初参戦とするうえでも温泉1ヶ所は入りたい。そこで71キロのエイド行きの荷物に温泉セット一式をそっと仕込みました。

戻ること50キロ地点、ここには名物のそばが提供されるとのこと。50キロのURC応援団の差し入れプリンを食し、10分程待つて名物のそばを頂く。「うまい！」相当なうまさ、中にはそば湯までもらっている人も。

この2ヶ所で今回の参戦前に考えた3つの自己目標のふたつを達成です。

残るひとつは、どこまで役に立てるか分かりませんが、ウルトラ初参戦者の完走お手伝いです。

71キロ地点での入浴後、数名のURCメンバーを追い越し、馬越の頂上で待つ。

カッキーさん、ヨッシー、スミさんを見送り、さらに後続メンバーを待っているとシモジョーさん、オクヤマさんがやって来たので、ここから伴走開始です。シモジョーさんは下り坂で体重を生かしてスピードアップ、余裕な感じですぐに見えなくなりました。

しばらく伴走したオクヤマさんもロキソニン服用で膝の痛みが緩和され、楽々の完走ペースを掴んだようなので87キロエイドにてお見送りです。

このエイドではスイーパーのバズライトも送り出し、待つこと数分、はちやさんの到着です。この時点で残り2時間弱、余裕でもないですが、制限時間内のゴールには十分に届きそうです。

では、ここからははちやさんの伴走と完走記の開始です。

エイド出発直後、はちやさん「こんなに楽だったら、感動も少ないかなー」この時までは饒舌でした。

90キロ地点、走り、歩き、歩き、走り、歩き。としお・心の声『あれ、さっきまでの饒舌さ、なくなっていますね。』

進むこと94キロ過ぎ、歩こうとするはちやさんを引っ張り、95キロの看板まで走る。

㊦「先に行っていていいよ」、㊧心の声『ここまできて置いていける訳ないです。ここで置いていける人だったら最初から伴走していません。』という状況なので、㊧「ゆっくりでいいので走りましょう」と言いながら、キロ8分までスピードアップ。

以降、しばらくははちやさんの御用聞きです。エイドに行くまでに喉が渴いたというので持っていたペットボトルを渡す。エイドにて強制的にチョコレートを食べる栄養補給、それでも糖分不足だったようなのでさらに持っていたエネルギージェルを渡す。半分飲んだところで「半分どう？」と言われましたが、すべてお飲み頂きました。

御用聞きの効果もあり、ゴールもかなり近づいたあたりで、はちやさん、かなり復活の様子です。

すると、残り2キロのURC 大応援団を前に背後から呪文が。。。。「パスって言って」「パスって言ってー」復活したものの、スペシャルドリンク（ビール）を飲む余裕は無いってことですね。安心して下さい。呪文が効きました。ここでビール飲んでるほど時間の余裕はないです。もちろんパスしました。

このあたりを前後して、㊨「あと残り何分？」頻りに聞きます。はちやさんの腕には最近購入したエプソンではなく、バッテリー切れで時計表示のみガーミンです。

ここまで来ると、疲れ切った脳は簡単な計算もできないようです。

このため、ゴールまでの時間管理は私に一任されています。

残り2キロで25分、キロ10分でも十分に間に合いますが、デカフォレストゴール待ちとの情報を聞き、私、すかさずキロ7分にペースアップ。

はちやさん、計算機能が停止中のため、疑問を持たず泣きそうになりながら追走です。

そして残り1キロ地点でスミさんと合流。はちやさん、ここで安心して歩こうとするので、さらに踏切超えるまで走りで引っ張ります。

ゴール前到着。最後は、魂の走り、みゆきさんとさえき夫妻を待って感動のゴールでした。ゴール後、㊩「一生感謝します」と言われましたが、㊧心の声『一生後悔する状況にならなくて良かったです。最後の13キロで物語が書けるようなインパクトありがとうございました。』

完走請負人として、きっちり時間内にゴールまでお届けしました。最後の自己目標もこれで達成です。忘れていましたが、私も野辺山初参戦、初完走でした。

来年は参加者全員、制限時間内でゴールしたいですね。

応援団の皆さん、力強い応援、ありがとうございました。

以上