

第17回日本山岳耐久レース（ハセツネ2009）レポート

糊澤 信

開催日：2009年10月11日（日）、12日（月）

ネット応募はほとんどつながらないなか、3時間で締め切りというパニック状態。新型インフルエンザの流行開始に、直前の超大型台風の来襲と、今年ハセツネはレース参加までにいろいろな障害があった。当日は好天で無事にスタートラインに付くことができ一安心である。6月のアイアンマン以来のレース、今年は4回も鶴巻温泉から大山のトレイルに通って、練習はいつもよりしている。

5リットルの水をはじめ、ずっしりと思いがザック。周りの選手の倍くらいありそうだ。今年からネットタイムの測定とのことだったが、スタートまで2分3秒。もっと大きなロス、その後の渋滞の待ち時間の差である。渋滞は覚悟の上だったが、いつもよりポジションが後ろなのか、トレイルに入ってすぐの平地から滞りだす。渋滞で止まるたびに補給を心がけ、速度を不満に思うたびに体温と自分に言い聞かせる。入山峠の登山道入り口では50m以上の長い列。そこからは、少し切れ目のある列になり、難しい下りを駆け下りられない集団を抜いたり、1列に並んで上っている比較的広い急坂で追い抜いたりしながら徐々に前進。滑って大きくバランスを崩してひざを擦りむいたりしたが、想定内の出来事で問題はない。後半に何とか挽回し、辛うじてライトなしで第一関門の浅間峠にたどり着く。（4時間30分30秒／去年より29秒遅れ）

第一関門でライトを準備し、先に進むがすでに真っ暗。しばらくはマイペースだが、次第に長い列になる。辛くも遅すぎもしないのでそのペースに従う。西原峠を越えると三頭山へ続く急な登り。無理の無いペースでゆっくり上り続ける。時々4~5人の集団に抜かれるが、苦しくて立ち止まるようなこと無く、休憩している人を数えるとプラスマイナス0といったところか？三頭山の頂上で上着を着ておにぎりを食べる。距離的にもここがほぼ中間地点だ。風は無かったが5分程度で寒さに震え、手が痺くなる。あわてて下りへ走り出すと間もなく体も温まる。まだ足も元気で一気に下る。抜けないような長い渋滞も無くて快調。一旦舗装路に出るポイントに着くと、第二関門までもう一息である。辛いときもあるこの一山もあっさりクリアして給水のある第二関門へ。想定よりやや早い。（8時間43分17秒／去年より16分13秒先行）

足を伸ばして座っておにぎりを食べる。変な動きをすると足が攣りそうになり、危険な兆候。すぐに凸凹や根は無いが急な下りがあり、駆け降りるとしばらく単独になる。小河内峠を越えると御前山までの上り。急な上りでも列についていくことができ、歩き続けて山頂へ。時々空腹感はあるが、口の中が乾いて何も食べられない感じだ。寒さに休んでいられず5分ほどで先に進む。大ダワまでは下り主体だが、足の発する危険信号と台風の影響で濡れているのか滑る路面で安全重視の下りになった。砂でザザッと滑るのはいいが、急にツルッと滑るのは対処が難しい。下りの合間のちょっとした上りも辛く、不調区間になってしまった。大ダワは素通りして、しばらく単独の歩き。岩をよじ登ったりする動きで足が攣り、だましましの歩きになる。腹筋はもちろん、脛やら腰やら普段は攣らないようなところにも危険な予兆。頂上かと思った木の間に見えた光は半月だった。自分の息でヘッドライトの前に霧がかかっている。大岳山の上りも辛かったが、岩をよじ登る鎖のポイントまで来れば頂上は遠くない。大岳山頂でも寒くなるまで休んでしまうが、ここまで来ればあとは下り。チョコレートも口を通らない。巨大な岩場を慎重に降りて、鎖場を過ぎてか

らは、快調に走る。水場で水を汲んだ以外は、長い休憩を取り返し帳尻を合わせるべく走り続けた。車が通れる道になると間も無く第三関門である。（12時間34分18秒／去年より13分24秒先行）まだ去年より貯金がある。

第3関門は素通り、日の出山の鳥居まではほぼ走り、日の出山は我慢の上り。あと11km。頂上で少し休んで、歩幅の合わない階段を駆け下る。つまずいてバランスを崩して、耐えるたびに腹筋や背筋に大きなダメージがしばらく残る。集中力も落ちているのか、木の根や石を踏み損じて何度か足首をひねる。足首をひねって転倒した時はやってしまったかと心配するが、そのまま我慢して痛い足でしっかり踏みながら数分走ると痛みはひく。金毘羅尾根にも時々上りがある。元気だったらなんとも無いが、少しでも上っている歩きたくなる。タイムも気になるのでゴールまでの距離が気になるが、見覚えのある風景も自分の中で距離情報とはつながっていない。ここまで距離表示は全く見覚えが無いが、案内板のあと5kmの表示を見逃さなかった。もう大丈夫と思ったら走れなくなった。下りだけでも走っている格好で進んでいると、見覚えのある橋に。もうすぐである。あと2kmの案内。車が通れそうな急な下りが続き、苦しいが走り続けると、舗装道路に出て間も無くゴール。（14時間43分0秒／自己新の去年より14分1秒早い、ネットで14時間40分57秒）だめだと思いながら歩いたりしていたが、去年も一昨年と同じようにダメで、この区間はいつもこんなもんなのかもしれない。順位は男子523位で6回目のハセツネは終わった。

トン汁は口を通った。なぜか目が霞んで街灯が虹色ににじんでいる。ストレッチをやれるような体でも無い。着替えの体育館までの道もライトが必要だ。片付けてちょうどの時間の5時22分の始発で帰宅。電車では眠れなかった。レース中にふとカレーが食べたいと思ったので、7時の朝食はカレー。帰宅後、眠ったが頻繁に足が攣って寝ているどころではなかった。激しく呼吸を続けたせいか、のどが痛い。歩けないほどの筋肉痛は無いが、あちこちのダメージは深く、未だに手の甲が攣ったりする。

補給：ゼリー等360、固形600、おにぎり320、チョコ等220、ドリンク等300、全1800kcal

給水：7リットル

体重変動：-3kg

参加人数等は公式ページ参照