

第19回日本山岳耐久レース（2011 ハセツネCUP）レポート

棚澤 信

2011/10/23（土）,24（日）

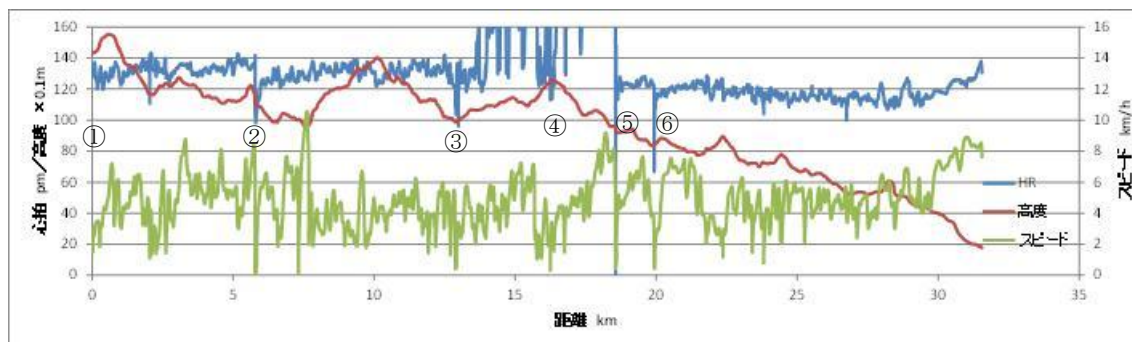
ウェブの申し込みは、開始時間につなぐと3000人待ちとの表示だった。ダメかと思っただ、放っておくとつながり、無事に8回目の参加権が得られた。思い立って1週間前にGPS（Pianta GPS-22HRW）を入手し、少しレース中の楽しみにする。9月に横浜のショートトライアスロンに出て、長距離の練習は足りないうえ、飲み会続きで直近のコンディショニングもできていない。雨の予報にテンションも下がる。新宿経由で11時半頃に武蔵五日市に。控室の中学の体育館はニッチのスペースも無く、小学校の体育館で知人スペースに入れてもらって、準備をする。今年から使い始めたバッグは前のものより容量が小さめで、水は5リットル弱、バリエーションを増やした補給食も無理やり詰め込んだ。水たまりだらけのグラウンドで開会式。雨は上がったが、各ポイントからの連絡によると道は川の様になっているとのこと。いつの間にか例年よりも前からのスタートになる。

何時もより走っている区間が多い序盤、想定外の出来事が続く。道路の下りでバッグのポケットからライトを落とす。振動でジッパーが開いて補給食を落とすなど、立ち止まって態勢を立て直すことしばしばである。歩きになる度に背中ジッパーがきちっとしまっているか手探りで確認。そんなこんなで例年並みの渋滞、列に並んで入山峠まで巡航、列の後ろについて少しずつパスして、前の列に追いついてという前半の展開。雨も気になるほどでは無く、霧が晴れたところでは富士山が見えることもあり、幻想的風景も楽しめた。日の入りが早いので、早めに休憩を取って、ライトを準備。食べ慣れたはずの菓子パンもばさばさで喉を通らない。真っ暗な中を第一関門の浅間峠、4時間35分09秒。休憩なしのスルー予定なので、それを考慮すると去年より10分くらい早い。

足場が悪くて滑り、何度も転んだりこらえたりしたが、去年よりはましで、割と大きな集団に入り、千切れたりついたりしながら進む。心拍は140台を維持している。水と塩飴で対策したつもりだったが、上りでは足に攣りの兆候が見え始める。ペースも落ち始め、心理的にも長く感じる30km付近を走る。道端に座り込んでいる人が唐突にライトで照らすエリアに現れることも増えてきた。厳しい三頭山頂への道、長く続く急斜面で攣り気味の脚をごまかしながら、後続集団に道を譲りつつ辛抱が続く。なんとか、自分の中での中間地点の避難小屋にたどりついて2度目の休憩。食べ残したパンも食べきれないし、食べられそうだったチョコも喉に絡む。8時間しか電池が持たないGPSを作動させログを取り始める（グラフ中の①）。レース前に風速20mと聞いていた三頭山頂は寒そうなので止まらずスルー。やや渋滞気味の中を列について下る。滑りを計算しながら、下りだけは飛ばすが、ちょっとした上りにも足が攣りそうで挫ける。月夜見の第二関門②は9時間0分9秒。ほぼ予定通りのタイムである。水は無くなっていて、その場でもらったポカ리를2杯飲んで、靴を脱いでブルーシートに座り食べ残したパンとおにぎりを食べる。

滑る斜面を下って、霧の中を歩き、時々走る。前後の人はまばらになって、GPSの距離表示が心の友になる。思い出したように雨が降り、気が付くと星が見えたりすることもある。危ないヤセ尾根、ライトを向けると斜面は霧の中へ消えている。補給のせいか、御前山へは比較的調子が良く、休憩予定を飛ばして山頂もスルー。足場の悪い下りは数分に一人ずつ抜く感じ、距離表示のある道案内が無く、意外と遠い大ダワ③で路上に座り込んで休憩。シリアル系の補給食も、吐きそうな感じで喉を通らない。少し落とし気味ながらマイペースで大岳山へ向かう。バッグのバンドとの干渉か、体が細くなっているのか心拍計がずれたり浮いたりして、表示脈拍が200を超える。急な上りに入ると、攣りそうな足の状態もあり失速し、立ち止まって後続をやり過ごしては、このような気分で進む。腕力を使える岩場の方が楽と感じるほどである。腕で膝を押して一步步重心を押し上げる。なんとか大岳山頂④にたどり着き、ベンチで補給のはずがやはり喉を通らない。あきらめてスタートし、岩だらけの序盤を抜けると、下りで勝手に加速して快走。抜いた人に抜き返されまいと意地にもなって、力を出し切って水場⑤へ。水汲みに手間取ったが2リットルをフルにして、再スタート。力は余り残ってなく、たらたら走って長尾平の第三関門⑥へ。13時間6分32秒、去年よりは早いですが、もう自己新は狙えない。休憩所にはスタッフの人ばかりで、通過選手を見送りながら補給にトライするが、ほとんど何も食べられず、上りの舗装路をとぼとぼとスタート。

参道の自販機のホットコーヒーに強く心ひかれたが、御岳山の下りに任せて走り、人里感の無くなったあたりでは気持ちも萎えてきて形だけ走って進む。左に鳥居があって日の出山の上り。街の灯りを横目にあと10km。高低図ではわからないちょっとした上りがきつい。脚にもキテいるので平地を走るのもきつい。急下りの悪路だけは集中するが、それ以外は傾斜に合わせた最低速度で歩く。補給ができていないせいか、例年より辛い。心拍は上がらないが苦しさを感じる。GPSの32kmあたりがゴールのはずと、頻繁に距離を見ながら歩くが、歩く速度が遅くなかなか進まない。目も霞んでいるのか、29と思っていた表示が、よく見ると28で心が折れたりする。割と長めの下りの悪路、橋を渡ってしばらく行くと、久しぶりに見る誘導の人に従って左折すると、後は整地の下り。前にも後ろにも誰もいないが、速度を制御する脚力も残っていないので、次第に勝手に加速する。転ばないように必死に集中して足を運ぶ。勢いで走り通してゴール。



15時間36分51秒、補給できなかった影響？の金毘羅尾根での失速が響いて去年より12分遅れの669位。最近になく辛いレースだった。座り込んで、ゆっくり豚汁を食べ、ゆっくりと準備。始発には間に合わず、明るくなってから帰路についた。

HPによると、エントリー2488名、出走者2158名、完走者数は1725名の完走率79.9%とのことである。三頭山からゴールまでのGPSの算出距離は公式の距離より5kmほど短く出たが、ログをグーグルアースに貼りつけたら概ねフォローできている様である。細かく見ると、つづらをまっすぐ下りたり、林を突っ切ったりしている。高さの測定値も細かい部分は信用できないし、GPSの距離測定精度も1割程度の誤差は出るものようだ。

