

第2回 多良の森トレイルランニング

東 夏海

開催日 2017年4月23日(日)

開催場所 長崎県大村市野岳町 野岳湖公園ロザモタ広場 スタートゴール

距離 約19km (フォレストコース)

スタート 8:00~ (制限時間5時間)

順位 総合 13/233位 女子の部 1/36位 優勝

タイム 02:40:32

■レースにむけて

以前からトレイルランニングに興味はあったが、山の知識がないことや怪我の心配があったためチャレンジすることができていなかった。しかし、出場を決めてから地元のトレイルランナーの方と走る機会を設けていただいたり、講習会を受けてみたりすると とても楽しく様々なトレーニングができることが分かった。心配していた怪我についても、自分の身体をコントロールすることができるペースを守ることで大丈夫だということが分かった。

今回ザックの中には スマートフォン、地図、テーピング、携帯用コップ、600ml分の水分(クエン酸やエネルギー、ビタミン、ミネラルを摂取できるサプリメントを溶かしたもの)、チョコレート(エネルギー補給分)、ミネラルラムネを入れて走った。また、ウェアからシューズ、ザックまで一式トレイルランニング用のものを用意し臨んだ。快適かつスムーズにレースを行うことができたので私自身よかったと思っているが、出場者にはロードを走るようなシューズで参加していたり、ザックを持たずに参加していたりしていたため (最低限持つていくものは推奨されているものの)気軽に出場できる大会であると感じた。



■レース

軽めのウォーミングアップをして、スタートラインに立った。とても天気が良く、多くの応援の中を気持ちよくスタートすることができた。スタート直後、私の目の前に軽やかに走る女性がいたためその方についていこうと考えた。しかし、山に入る前の登りで離されてしまった。勝負は決まったかと思ったが、今回の目標を思い出し、このレースは自分と向き合う時間とすること、自分の中で いかにか追い込んで頑張ることができるかを自分自身に問いながら走った。木の根に足を取られないように気を付け、思ったより進まない登りをどうにか登り、ようやく一つの山 郡岳にたどり着いた。頂上では私を含め3名のパックとなっていた。下りに入ると一緒に走っていた方がとても速かったが、なるべく離されないように次の山までのアップダウンコースを進んだ。郡岳から

遠目山までの道は ふかふかな土の上や林の木々の間を走るなど とても気持ちいいコースだった。しかし、コース上にある目印のテープが見当たらずどこへ進んだらいいのかわからなくなってしまった。焦る気持ちを抑え、同じパックで進んでいた方と協力して探したり、後ろから来た方に教えてもらったりしながら 最小限のロスト

で済んだ。ペースを落とさないように気を付けながら進んでいると遠目山までの途中で女性トップの方に追いついた。おそらく前のバックもロストしていたようだ。諦めなければチャンスは訪れると身をもって感じる事ができた。6, 7人のバックとなり、前についていくのがやっとだったが、離されることなく長い下りの区間までついていく事ができた。トレーニングで克服できた山の下りを発揮できる区間であったため思い切って前の選手を抜かし、一気に差を広げようと試みた。焦りすぎて何度か細かいロストはあったもののイメージ通りの下りができた。下りの途中には貴重なキツネノカミソリの群生地があり踏まないように気を付けたり、川をうまく渡ったり、自然を満喫する事ができた。少し補正された道まで出てくる事ができ安心してエイドへ向かった。エイドでは通過チェックをしてもらい、十分に水分補給を行った。下りで思った以上に足を使ってしまったのか、エイド後の登りは歩いて登るのでさえきつかった。何とか一番きつい登りを終えて郡岳まで帰ってくる事ができた。あとはゴールまで下るだけであったが、その時点で前後誰もいない状況となっていた。一気に下っていたのだが、途中間違えたのではないかと不安になり止まってしまい戻ることになった。迷ってしまったが、もう一度自分を信じて進むことにした。一時進むとコースは合っていたようでゴール前、最後のスタッフが立哨してくださっているポイントまで行く事ができた。ロード区間までの長い下りでいろんな部位がつってしまっていたが、どうにかごまかしながら残りのロード区間を走り、ゴールのロザモタ広場まで帰ってくる事ができた。ゴールでは多くの方が待っていてくださっていて帰ってくる事ができたとても嬉しく感じた。

■最後に

今回地元開催の大会であったことと、ご縁もあり、大会に向けての清掃活動にも参加させていただきました。ほんの一部ではあるが大会準備に携わることができ、貴重な体験をすることができました。多くの方のご協力のお陰で楽しくてアットホームな大会に参加でき最高の時間を過ごせたことにお礼申し上げます。ありがとうございました。

今後、活動の幅を広げながらトライアスロンにもチャレンジしたいと思っています。多くの方と出会い、一緒にトレーニングやレースに出場することを楽しみにしています。



PHOTO BY 境 優希