

## 2017-4-23 多良の森トレイルランニング参加記

(内海 佳治)

長崎県大村市多良岳山系で行われた、第2回多良の森トレイルランに参加しました。前日に受付を済ませ、自宅を朝5時に出て野岳湖に6時着。スタートに備えて準備し、開会式を終え修験者コースが7時スタート、そして8時スタートのフォレストコース(19k)に出場しました。今回で3回目になりましたが大会前にインフルエンザにかかり練習不足でしたので山を楽しみながらゆっくり走ろうと決めスタートしました。

スタートから長崎の松原さんと一緒になり、話ながら郡岳を登りその後は走ったり歩いたり、道に迷いながら川を渡りエイド(チェックポイント)まで行き、昨年道に迷った昇り口だけ注意しながら郡岳目指して進みました。やはりこの登りだけは、歩いてもとてもきつくてたまらないくらい辛い坂でした、後は郡岳頂上からは下りなので走っていたら、後ろから来られた方が3時間切れるようだと言われたので、それまで一緒だった松原さんに最後の頑張りですねと声かけて3時間目指して頑張りました。郡岳を下りてからゴールまでが距離表示よりも長いようで、思ったよりも時間がかかり、目標より2分オーバーでゴールしました。

今回はあまり自分を追い込まずに楽に走れ、タイムも昨年よりも良かったので上出来でしたが途中で今回も道に迷ったのが残念でした。

大会を準備された方々は大変だと思いますが、コースアウトを起こす方々が多くおられるので出場者の大会感想(要望)を受けて、コースをわかりやすく表示してくれたらと思います。

フォレストコース(19k) 3時間02分男子51位/199名 DNS;DNF 31名

(内海 由加里)

4/22(土)に受付済ませ、お店をのぞくとトレイル用ソックスがあり、豆防ぐと聞き即購入。当日はいてみたが、感触はOK!!最近は、丈夫で品質がすごく良くなっている。当日朝駐車場に入ると、川田清美さん高柳さんが来ていた。二人とも19kコース余裕がある!スタート5分前にトイレ並び、出るとなっちゃん(東夏海さん)に出会いお互いに楽しみましようといさつ!30秒前にスタートラインに整列。主人に写真撮ってもらおうと思っていたが、どこにもいないのであきらめる(トイレにいらしていたらしい)

天気は最高!ゆっくり走り出す。あまり、緊張感はなかった。第2関門金泉寺には、必ずクリアするぞと強い決意で出発した。12時間30分(17:30)が最終関門だ!12時間29分山を楽しんで帰ってくるぞ~!

ピンクのリボンと黄色の大会テープが、道案内してくれて金泉寺までは、道間違えず行けた。登りはほとんど歩きだが、下りと平坦は走れるところは走った。しかし、下りは石の上に苔があったりして滑りやすい所あり、注意していたものの転んでしまった。

郡岳（826m）→遠目山（849m）→AS 郡川砂防公園12K地点（第1関門）→五ヶ原岳（1057m）→AS 金泉寺23K地点（第2関門）→経ヶ岳（1076m）→岩屋越（第3関門）29k地点

経ヶ岳の登りと下りが、すごかった。鎖が設置されていて、登りでは後ろを絶対に見ずひたすら前進（以前後ろを振り返り、休憩したら上にも下にも動けなくなり固まった経験あり）、下りは、とにかくつかまられるもの（鎖・ロープ・木）には、ためらわずつかまった。・・・普段使用しない筋肉を一杯使用して、左肩腕が2日程動かなかった。上半身の弱さを痛感した。

昨年いけなかった経ヶ岳を通過したので、嬉しかった。経ヶ岳てっぺんからの景色は、天国に上ったように、四方の山々を上から見渡せた。すばらしい！！ゆっくり出来ない！次を目指さないといけなかった。先がどのくらいかわからない。たぶん時間の余裕は使い果たしていた。

いけどもいけども岩屋越が見えない！関門時間15:30が迫ってきた。ペースが上がらない！岩屋越29k地点（第3関門）12分オーバー。くやしいけれど、これが今の私の実力と思って来年こそは必ずフィニッシュするぞ！したい！と心の中で叫んだ。昨年完走したとっていた大村内田さんが近くにおいて、安心感があったが山のコースは色々アクシデントもあるので、厳しいと思った。今回、コース上で選手が落とした地図を拾い、現在位置を捜した。コース上のリボンが無いと、とても不安だった！。

完走を手土産にしたかったけれど、残念でした。今頃、完走して自宅でビール飲みながら応援してくれてるだろう・・・川田さんの顔が浮かんだ！

今回、参加してあらためて下記2点の事を思い知らされた気がした。

- ① アクシデント時間も、制限時間に入れておく事は当たり前  
（制限時間ぎりぎりの走力では、心配）
- ② コースは、出来るだけ把握しておくか、地図の見方を学習しておく  
（携帯GPS機能アプリで、大会コース上の自分の位置を確認する事も可能と聞いた）

完走は出来ませんでしたでしたが、コース上に時折 青紫のハルリンドウ（たぶん）可愛らしかった！！90%山を楽しめたかな・・・！そして、エイドでのオレンジ・カステラがとてもおいしかった。

来年の完走目指します！^^ フォレストコース女子初出場で初優勝の東なっちゃんおめでとうございます^^！やったね！

大会スタッフの方々、コース上での誘導他大変お世話になりました～！

トレイルランの練習は、トライアスロンに向けての筋トレにもなりますね。よく考えてみると私がトライアスロン初めて間もない頃（大昔^^）熊本クレイジートライアスロンクラブは、金峰山周辺山々走っていましたね！トレイルランというカッコいい呼名はありませんでしたが！

多良の森トレイルランニングコース図

修験者コース 距離：約 39km      フォレストコース 距離：約 19km  
 累積標高：約 3300m                      累積標高：約 1460m

