

菊池桜マラソン(21k)参加記(2018-3-25)

内海 佳治

今年の菊池桜マラソンは 天候、桜の花にも恵まれてマラソンには少し暑いぐらいの天候でした。また今回は桜マラソンと並行して KUMA FUNRUN がありいつもより多くの参加者で、会場は、賑わいを増していたように思われました。

今回の目標は1時間40分を切ることで参加しましたが半分は予定通りのタイムで通過することが出来たのですが帰りの下りのペースがあがらずラストの4キロで腰痛からの足のしびれが酷くなり立ち止まり、ストレッチなどを行い再び走りましたがラスト1キロのペースを上げることが出来なく、逆にペースダウンとなってしまう目標タイムをクリアすることが出来ませんでした。

ゴール後は孫たちと食事、温泉、動物たちとのふれあい等で一日を楽しく過ごすことが出来ました。下左写真の孫(2歳)は足湯で泳ぎましたよ。



内海 由加里

昔昔は、子供達を連れて色んな大会に出場していたことを思い出しました。今回は福岡在住の娘家族が日帰りで熊本へ遊びに来てくれて、私達夫婦の応援がてら会いに来てくれました。

春穏やかな日が続く中、ピンクの桜がとてもきれいでした。ハーフは9:30スタートです。軽くアップして2年ぶりのこの大会に臨みました。足はまだまだ走り込み不足はわかっていたので、とにかくペースが極端に落ちないように、ロング走の練習という気持ちで臨みました。

前半は竜門ダム目指しアップダウンしながら登り、後半はそれを折り返す下り中心のコースです。行き8K過ぎぐらいに前に行くおじさんが年の割に速く、何歳ですかと尋ねると72歳と言われ、下りになると飛ばし、しばらく近くを走っていたのですが、折り返してからは、あっという間に先に行ってしまいました。熊本CTCの榎永さんとはしばらく並走し会話しながら走りましたが、折り返し付近から、離れて一人で72歳のおじさんを追いかけましたが、足がスピードアップできなく、フィニッシュゲートまで、追いつくことができませんでした。100m手前ぐらいに沿道にCTC荒木さんが、声かけて応援してくれありがとうございました。フィニッシュには、熊本にいる頃の会社の同期がボランティアしていてハイタッチで迎えてくれて嬉しかったです。

記録は、2年前とほぼ同じ2時間6分でした。(女子18位/34人) 赤牛入りコロッケカレーを食べ

満足、応援者も楽しめる大会でした。来年も KUMA FUNRUN がコラボしていたら、いいのにとアンケートに回答しました。

桜マラソンの方は、昼食券・温泉付きで最高！KUMA FUNRUN（距離は4K、タイム計測なし）の参加賞のくまモンぬいぐるみとくまモン入りTシャツがめちゃ可愛かったので、娘・孫を参加させれば良かったと悔やみました。



多良の森トレイルラン大会参加記(2018-4-8)

内海 佳治

多良の森トレイルランは今回で3回目の参加（いずれも19キロ）になります。天候にだけには恵まれて走るのにはいいコンディションですが、今回は前日に雪が降っていたので山の上に行くと気温もかなり下がり、汗をかいた体にはかなりこたえ体調変化で、ペースが思うように上げられず大変でした。また最近足元が良く見えなくなったりしているために（老眼？）下りでの走りが以前より走れなくなってきたりしているし、転倒する回数も多くなっています。

多良の森は3回も出場していますが3回ともコースミスをして時間ロスをしています。

今回の時間は昨年と変わりなくゴールすることが出来ました。そしてラッキー賞（角煮まん）が当たりました。3時間3分17秒（男子50位/120人）

内海 由加里

修験者コース（39Kコース）／累積標高約3,400mに出場しました。今年で3回目、今年こそは時間内に完走と思ってましたが、結果からいうと2ヶ所の関門クリア、最終フィニッシュ制限時間（10時間30分）を30分超えてしまいました。

かたづけをしながらも、ボランティアの方が、迎えてくれてちょっぴり涙が出そうになりました。19Kコースに出ていた主人はというと、いませんでした。フィニッシュゲート2K手前ぐらいで待っていてくれたそうですが、私がコースミスして少し遠回りして会わなかったみたいです。

今回は最後まで走れたという事では満足していますが、やはり完走賞がないのは（記録 DNF）残念で悔しい気持ちです。来年に完走賞は持越となってしまいました。

今回の敗因を自分なりに考えてみました。

- ① コースが昨年と同じではなく、逆走になっていたことに大会 1 週間前に気づく。
（距離が長いので、逆走になるとコースの雰囲気変わってくるので、試走の必要性感じた）
- ② 経ヶ岳登り・下りでは、ロープ・くさり等が張ってあり、厚手のラン手袋をしていたがすべりにすべりまくった。（軍手等のすべり止めが付いた手袋がよかった）握力の無い私は特に必要。
- ③ まだまだ筋トレが必要だと感じた。（山のアップダウンの連続で、太もも内側がぴくりぴくり攣りそうになっていた。五家原岳からの下りはひざが痛くて歩きに近かった）
- ④ トレイルシューズで自分にあうシューズになかなかめぐり逢わず、今回は前日受付会場で購入した。（今までと違う感触で、軽く足袋のような感じだったが、後半に少し爪をやられた）やはり、ためしばきはしていた方が良い。
- ⑤ 大会当日の朝の移動の為、早い食事時間及び食事内容が不足（カロリー）していた感じだった。

女性は 26 名の参加でした。時間内完走者は 19 名でした。

今年の反省活かして来年再チャレンジします。

やはり、山の 39K は長いですね！

同じく 39K コースに初参加の東夏海さんが、女性 2 位と輝かしい成績でした。おめでとうございます。来年は、更に女子優勝目指し頑張ってほしいなあと思いました。



野岳湖公園スタート→郡岳山頂→遠目越→経ヶ岳山頂→金泉寺→五ヶ原岳山頂→郡川砂防公園
→遠目越→郡岳山頂→野岳湖公園

以上