

2019.4.7 第5回 奥三河パワートレイル (66km D+4000m、-5220m)
記録： 10:21:04 (男女総合90/568位、女子総合6/91位)

内田 彩子

私が走ってきたランニングの大会の中で一番、後日 体のダメージが大きかった大会。
だいたい1週間経てば体が回復して練習再開できるのですが、今回は まるまる2週間もかかりました。
それも大腿四頭筋だけがずっと2週間筋肉痛。階段を下りるのも自転車をこぐのも常に痛かった、、、。大腿四頭筋って普段の生活でも大事な筋肉なんだと痛感。それから腰から上(背中より下)が初めて筋肉痛になりました。これは後半の山登りで腰に手をあてて登っていたからのようです。

当日は体調もよく、前半抑え気味のペース配分、補給食やハンガーノック対策などは万全で臨みました。
この大会の特徴は累積高低差の下りの方が 登りよりも多い。それって一見走りやすいのかな、と思ってしまうのですが、下りが多い方が脚にくる、私の脚は下りが持たない脚だということが判明。そして今更ですが、シューズって大切なんだと感じました。今回、アルトラのローンピーク4(定価!)を新調して走ったところ、足の裏が痛くない、滑りにくい、軽い、もっと早く買い換えておけばよかった(笑)。
ザックも新調して、インスティンクト12L(これも定価!!)。私にとってサロモンザックがいままで一番ストレスがない、と思っていたのですが、世の中、色々進化しているんですね、1年も経てばトレラングッズもより良いものがあることがわかりました。

後半の宇連山、鳳来寺山は岩場むき出し、急勾配の錆びた足の踏み場の細い階段や丸太でできた渡しなどアドベンチャー要素満載。登りとなだらかなトレイルはなんとか足が持つが、急な段差や下り坂になると太腿の前側筋肉がもう筋肉痛で飛ばしたら攣りそう。50km辺りから下りの脚がかろうじて持っている感じ。鳳来寺山を過ぎ、残り3kmくらいの階段下りで左腿の一部がグッと攣ったようになり、筋肉痛の塊みたいになりました。ゴールできるか不安がよぎります。カニ歩きで石段を下り、安全第一で残りをのろのろ、それでもゴール前には復活したので攣らない程度のダッシュでゴール。怪我なく完走できてよかった、ゴール後、何度もほっとしました。

エイドはすばらしかったです。五平餅、いちご、パイナップル、バナナ、トマト、甘酒、梅干し、レモン水、おにぎり、梅ジュース、レッドブル、粉飴ジェル。
あの時は食べられなかったけど、赤味噌、漬物、鹿肉ジャーキーも食べたかったのですが、あれはゴール後においてくれたらなあ。

地元の方の応援やボランティアから声をかけてもらおうと とにかく活力になります、だから私も鯖街道UMのボランティアでは全力で応援しますよ～!