

2019. 10. 20 四万十ウルトラマラソン 参戦記

入佐

10月20日に四万十町で開催された四万十ウルトラマラソンに参加してきました。

<http://shimanto-ultra.jp/> [1]

60Kmの部は10時スタートなので朝がゆっくり出来ます。(これは嬉しいポイント)

ちなみに100Kmの部は5時30分スタートしており先頭は60kmのスタート前に四万十川の対岸のコースを走っていました。

開会式の後にスタート地点へ移動します。ブロックの指定はないので最後尾からのスタートとしました。

10時の号砲とともにスタートし最後尾でも1分程度のロス。

気温は高めで走り出してすぐに汗が出てきます。(まああんな格好で走っていれば当然ですね)

スタートしてすぐに100Kmランナーと合流しますがすでに40Km走っている100Kmランナーに抜かれます。

まずは、四万十川の名物の沈下橋を目指します(14Km地点)。

沈下橋では四万十の清流を眺めながら橋を渡ります。

暑いので飛び込みたくなりますが、そんな事をすると川岸で待機しているレスキュー部隊にレスキューされてしまいます。(四万十川を泳ぎたい方は、四万十水泳マラソンに参加しましょう)

沈下橋を後にしてレストステーション(21km地点)を目指します。ここは100Kmランナーが荷物を受け取れるエイドで用意されている食べ物も種類が豊富で、ついつい長居したくなります。後ろ髪を引かれながら40km先のゴールを目指します。

気温も高くなり足が重く、歩く距離が増えてきました。

また、エイドの度に被り物を脱いで頭から水を被り、太ももや膨ら脛も冷やします。

15時頃から気温が下がってきたのか少し走りやすくなりペースが戻ってきました。

残り10Km辺りのエイドでコーラを飲んでいると100Kmランナーに「カボチャさん引っ張ってってください」と声を掛けられました。途中から着いてきていたようで、良いペースメーカーだったようです。

6分~6分半くらいで引っ張ることになり残り1Km辺りまで引っ張りました。

彼は最後の坂を走って上っていきました。100kmランナーの底力、流石ですね。

こちらは、歩いて上って残りの数百メートルは下り坂を利用したラストスパートです。

無事にゴールテープを切りメダルを掛けて貰いました。

6時間30分くらいでゴールできればと思っていたのですが、一番暑い時間帯にロスが多かったのが敗因です。

次回は、普通(の格好)に走ってみようかな?

軽食のあるエイドとエイドの間にも水分補給できるエイドが用意されているのでドリンクを持って走らなくても大丈夫と思います。

スタート、レストステーション、40km、ゴールでアミノバイタルを配布してくれますのでゼリーも不要と思いますが飲むタイミングはいろいろだと思いますのでポーチがあると良いと思います。

次は奈良マラソン走ってきます。

