

小江戸・川越。

小江戸大江戸200kmフットレースの小江戸91km。先の伊豆トレイルジャーニーの感覚掴みの為に参加するつもりが、伊豆トレイルが中止になったので、このレースがメインに、、、。全くの調整無しで挑むことになってしまったな、、、。それでも目標は6時間30分。キロ4'30。

朝、川越の駅に降りると街は朝靄と霧雨で迎えてくれました。

「今日のレースは厳しくなるな、、、。」

受付を済ませ、軽くアップをとってからスタートへ。スタートはリストバンドを計器にタッチさせて始まります。この方式はさくら道国際ネイチャーランと同じ方式。うん、儲けもん！良い機会だよ。

午前8時、スタート。スタートして街中を抜け、荒川を目指して走ります。

最初の曲がり角でトップへ。エイドは約20km毎。そんな訳で、必要な水・食物は持ちエイド間を繋ぎますが、自分は20km毎にエイドがあるなら、間10kmの補食と500ml程度の水分で十分。話によると、私設エイドもあるとか、、、。ただ、エイドが少ないのはウルトラではマイナスばかり。1回で走る距離が長くなると、脚への負担が大きくなる。良くできたレースは5~10kmでエイドがあるので、その分脚休めができ、余計な荷物を持たなくて良い。ただ、このサバイバル感大好き！！

街中を抜け、いよいよ川沿いに出ます。後ろは、、、誰も見えない、、、。この時点で約11km、残り約80km、一人旅か、、、。景色が土手からの少し高い位置になり、平野が一望。気持ち良く走れますね。ここまでは脚の状態も悪くない。霧雨は続きますが、状態は上々。

いよいよ荒川って所で第1エイド。16.8km、9:20。こんなもんかも知れないな、地図見たり、コース変更も合ったし。

さくら堤公園。ああ～、ここ春なら凄く気持ちいいだろうな～。桜並木を抜けるとついに荒川！！デケ～ッ！！すると、天気が怪しい。靄がかり、雨も強くなって、気温も下がったな、、、。腕時計もスタート前よりキツイ。これはヤバそうだ。かなりの軽装。まわり着く靄。冷たくぶつかる雨。低体温になることはないが、出るたがる汗、下げない体温の為に小さくなった毛穴が効いてる、

浮腫んできた。しかも腕は軽い霜焼けに近い状態に。脚、頭は大丈夫だから、まあ、走れるか。時計を緩め、先に進みます。霧が濃くなり、視界が100m位。目標物が見えなくなり、距離感が全く掴めない！！ああ～、これって、精神的に効くんだよな～、悪い方に。しかもただでさえ何もない土手。ここを約35km、辛いな～。しかも、一人じゃん、...

それでも、同じ景色の中をひた進みます。で、ようやく第2エイド。28.1km、10:11。ペース感覚が分からないからこんなもんかも。サバイバルレースだし、6時間30分は無理だろう、今回は。

30km 過ぎ位からかな、時間と感覚的に。いよいよ、体に異変が。寒さのせいで古傷が痛みだしてきた。肉離れした左ふくらはぎ。ここできたか～。寒いから古傷、何処かは痛むだろうと思ってたけど。仕方ない、ペース落とすか。約4'30～40/kから5'00/kへ。

荒川に別れを告げて、橋を渡り街中へ。人が恋しくなってきた頃、景色も変わり気分転換には丁度いい。コース案内は殆んどないので、曲がり角を間違えると大変！コースは頭に入れたつもりだが、やけに長い直線に不安になり、地図を見ながら進みます。合ってた、、、と(笑)。

雨でゼッケンが消えて街中を走ると、前から見たらただのマニア、、、少し恥ずかしい(笑)。足元も土手扱いよりは悪く、疲れた脚を叩き出します。

疲れた、、、一人だし。脚痛いし。辞めようかな～、なんて頭をよぎったり、別に初めに戻らなくても、、、なんて。でも、来る前から背中押してくれたよな～。自分より誰かの為に！持ち帰りたいものがあるよ！

うん。まだ、走れる！！

再び荒川を跨ぎ、後半開始。そして第3エイド。51.3km、12:00 丁度。ああ、7時間30分切れればいいか。このペースじゃ。

ここからは、アップダウンが続きます。コース上1番キツイ所ですね。ただ、ずっと平地だったので、楽しいコースかもしれません。走ると、残雪の多さにビックリ！寒いのかね？本田技研の大工場をぐるっと一周する感じで、山を走ります。山を越えると、霧も無くなり少し気温も上がった様子。走りやすくはなったけど、脚の状態は悪いまま。いや、悪化してるか、、、完全に街中へ戻ると、コースは分かりやすくなって、少しペースアップじゃ！！と、行きたい所ですが、無理は止めとこ。

71.9km、第4エイド。13:39。丁度、キロ5ですね。このまま行きましょい！！

エイドを出て、最後の20kmに入ります！！そう、あと20kmしか走れないんだ、、、。なんか、淋しい気持ちになるな。車の数が凄い！戻ってきたね～！！途中、ランナーとスレ違うと驚いてた(笑)。誰かの応援だろうな、自分にも後ろから「ファイト！！」って言ってくれたし。街に入り、店の時計を覗くと15:10。ええ～！！7時間30分切るのが無理じゃん！そんなにペース落ちてたかな？あと、4km以上はあるよ！！このままゴールするか、、、。残念。

さすがは小江戸。人で賑わい、楽しそう。商店街は活気があり、雰囲気も良いね。さてさてあと2kmちょい、何時かな！？！？ウッソだろ！！15:13！！20分切れるじゃん！！あの時計、、、進みすぎだろ～！！脚？大丈夫！？脚も行けて！激ダッシュ！！

人、お願い避けて～！！車、出てくるな～！！信号、、赤になるな～！！人は不思議そうに見るけど、、関係なし！！自分勝手ですが、、、。

時計、、、15:19'06。あと200m！

関係者 さんが人を分けてくれて、案内してくれる。「こっち、こっち！！」

「びっ！！」

時計は15:19'43。ヨッシャ！！最後は纏められたな！！酷いレース内容だったけど、悪い中でも、必要な物を見つけたし、締めくくりをダラダラさせなかった。そして足りない物、大切な物を認識できた。悪いレースじゃなかったな。うん！応援、ありがとうございます！次もよろしくッス！！

ナカダテ