

全く走りきる自信はありませんでしたが大江戸ナイトラン112Km完走しました。

① 川越蓮馨寺～成願寺エイド

前日なか卯戸越銀座店にて、これまでの和風牛丼からリニューアルした、牛すき丼（並）をテイクアウト家で美味しくいただきました。甘めのツユが懐かしい！でもすみません大会当日は東京駅でカツ丼大盛り（+190円）・高島平で鶏ゆばあんかけうどんに決定させていただきました。

実は女房にまだ東京マラソンの翌週にウルトラ走ると言うておらず、こんな週末天気が悪いのに走るなんて絶対止めろということになるので、結局切り出せず『ちょっと走ってきま〜す』と言って家を出たのが19:30過ぎ高田馬場あたりで大会本部S田さんに電話をして少し安堵。何とかスタート15分前に川越蓮馨寺に到着し無事スタートすることができました。

ウルトラランナーさんからアドバイスいただいていたとおり、自分のペース（キロ6後半～7分で21km地点の私設エイドで温かいコーヒーをいただき休んだ以外は休まず成願寺エイドまで突っ走りました。スタート時はぐれてしまったO谷さんに10km地点で偶然会えたり、雨が強くなった熊野町あたりでいいペースで走ってるイケメンのお兄さん（H川さん/ナンバーカード●34）に話しかけ一緒に走らせてもらったのがラッキーでした。結果自分としては申し分のないタイムで最初のエイド（約36km地点）に到着しました。

キティちゃん企画雪のナイトラン試走会で写真の上落合のマクドナルドでリタイヤした悔しさを胸に冷たい雨の中、とにかく身体が冷えきらないよう動き続けることだけ考え走ったのがよかったのだと思います。眠気はゼロだし、この頃は足も元気でした。

成願寺エイド（36.8km 地点）AM2:27:55 到着～AM3:00 頃出発

② 成願寺エイド～こあしすエイド

成願寺では温かい具沢山のお味噌汁2杯（通常だしとコンソメ風味）と一口サイズのおにぎりを1個、コーラを3杯おかわりして、AM3時頃出発間違えやすい清水橋交差点も右折し、新宿都庁CPに到着。暗いのであまりいい写真が撮れないけど続く六本木の石オブジェ・東京タワーのノッポン達をパチリ！残るは浅草寺のみ。

東京タワーでまた前をいいペースで走っている女性2人を発見！こあしすエイドまでご一緒させてもらうことにしました。この頃雨は強くなり大分冷え込んできたのでホント助かりました。先頭で引っ張っていただいた年配の女性は夏場皇居を10周もするツワモノ凄い見習いたいです。こわしすエイドではシースルーの仮装（ほぼ裸(^^;))したセクシーな所長さん？やメイド服を着たスタッフの方たちに癒されました～おでん美味しかったな～(^^)

こあしすエイド（51.8km 地点）5:18:02 到着～5:35 頃出発

③ あしすエイド～春慶寺エイド～浅草寺(約70km地点)

混んできたので、こあしすエイドを出たらさっき引っ張っていただいた女性2人とばったり会いこりゃラッキーハイペースで春慶寺までいけると思ったのは東の間皇居半蔵門でぶっちぎられ東京駅なか卯で早めの朝食となりました。

座るやいなやカツ丼大盛りをコール！気になる左ふくらはぎをモミモミしながらゆっくり堪能させていただきました。トイレで速攻着替えて (...このとき残りの着替えが濡れないよう配慮すべきでした) リフレッシュ！元気よく飛び出していきした～

後で気づいたけどなか卯に1時間近くいたのでそりゃ復活するわな～でも胃がやられないようになか卯で食ったあとは15分は動かないと決めていたのでいいんです！（汗）それにしても休み過ぎですねー（舌）

ガソリン満タン&休憩十分で復活したので、ペーサーのいない単独走でしたが、平均キロ7.5分で春慶寺エイドまでの約9kmを気持ちよく駆け抜けました。

春慶寺では日本橋でお会いした単身赴任中のY本さんと意気投合！フルーツをたっぷりいただきながらおしゃべりしていたら、すっかり長居してしまいました～

春慶寺を出ると雨が上がって明るくなってきました(^^)/

名古屋から参加の女性から道案内を頼まれ、3人で走ることに...単純な自分は俄然元気が出てきて浅草寺まで楽しく走らせていただきました。

最後に愛宕神社の前あたりで道路の反対側から大声で激励してくれたお兄さんグループ、春慶寺手前でミルクをくれた男性、浅草寺で中華スープいただいたカーリーヘアの女性に感謝です！

本当にありがたかったです\(^^)/

春慶寺エイド（64.8km地点）AM7:56:00到着～8:30頃出発

④ 浅草寺～羽根倉エイド

浅草寺を通過しても道案内は続きます。

試走会で何度も走ってるので、ここから先も安心して走れます。

（みんなさんありがとう！）

ついついキロ6分ぐらいで走っていると他2人から早すぎるとクレームが..（汗）でも雨が上がり最高に気持ちよく走れた区間でした...

春日通りに入り秋葉原駅手前でお腹に異変がここからは解かりやすいので、他2人には先に行ってもらい給水&WC。自分の場合どうもお腹にガスがたまりやすく困ります。

それにしても本郷3丁目から駒込駅までは長くて上りで単独走はきついです！王子駅手前であったかいコーヒをくれた男性ありがとう生きかえりました～駅前で信号待ちをしていると、女性に道が解からないと話しかけられ、左側にいないと渡れなくなると忠告。

また初参加の自分がアドバイスしてしまいました～これも試走会のおかげです！（chinatsuさんありがとうございました！）

赤羽駅手前のローソンで走行中3度目のWCに立ち寄り着替えようとしたところ、着替えがびし

よ濡れ状態で断念！10分以上休憩したので少し足復活、浮間橋からどうしても追いつけなかった前の若者2人に舟渡大橋で追いつき高島平手前で抜き去りました。

2回目のなか卯では楽しみにしていた鶏ゆばあんかけうどんが品切れだったので、親子丼（並）をコール！これも美味しくいただきました。あたたかいお茶を何杯もおかわりしてWCも済ませ先を急ぐと、昨夜六本木石のオブジェの前で『ナイスラン！頑張っ！』と応援してくれた大会スタッフの男女が、荒川河川敷手前最後のコンビニ（セブンイレブン）の前で、またも声を掛けていただきました。「ナイスラン！そのペースでいきましょう！」こういう励ましが一番力になります。

しかし、荒川はそんなに甘くはありませんでした。冷たい雨に加え風も吹いてきて凍える寒さの中、どんどんペースが落ち、エイド手前ではキロ9.5分まで落ちてしまいました。

羽根倉エイド（98.4km 地点）14:01:15 到着～14:10 出発

⑤ 羽根倉エイド～川越蓮馨寺（ゴール）

残り14～15kmを2時間45分と言えば余裕で走れそうですが、羽根倉エイドまで約100km走ってきた自分には限界が近づいて全く予断は許せない状況でした。

せっかくスタート時お会いしたT口さんと羽根倉エイドで再会したというのに、あとは後ろをついていければよかったのですが、全くスピードでない。キロ9分半が精一杯でした。

最初はゆっくりだったT口さんグループが...どんどん視界から遠ざかっていきます。関西から参加のたいやき君とお友達からもどんどん離されます。左足裏がふやけてしわになり石ころがシューズに入ったような違和感に悩まされ、走ったり歩いたり連続でした。

身体もどんどん冷えてきて危険な状態に...これはマズイと思い、歩調に合わせて1000まで数える作戦に出ました。

とにかく走りに集中しようと、ひたすら速歩でリズムをとりながら数えまくりました。残り5kmとなったとき、前を足をひきずるように歩いているランナーを発見！この人と同じように歩いていたら制限時間に間に合わないと、ここでスイッチが入りキロ6～7で奇跡的に走れました（ほっ！）迷いやすい小仙波交差点もなんとなくクリアー！途中全く動かなかった足がどんどん前に出ます。

ゴールゲートでポーズ取るのも忘れて、計測用リストバンドだけを気にしながらピッ！ゴール。終わって見れば残り時間約30分のきわどいレースでした。

フルマラソンの距離しか走ったことのない自分を完走に導いてくれたのは、一緒に走っていただいたランナーの方、極寒にもかかわらず長時間ランナーを待ち続け食べ物や飲み物を振舞っていただいた応援の方、そして何よりも苦しいポイントで激励していただいた大会スタッフの皆様方のおかげです。

来年のことは今はまだ考えられませんが、このような素晴らしい大会に参加することができて幸せでした。ありがとうございました。

川越蓮馨寺（112.1km 地点）16:23:38 到着

