

トレイルランニングでは、苦い思い出がある。

2012.7 奥多摩周遊エコ・ジャーニー99kmでトレイルデビュー。と言っても、トレイルと呼べる山道、ハイキングコースを走ったのは、最初の10kmと青梅街道沿いの30km~40kmの奥多摩むかし道であるが、最初の10kmでは、前のランナーを見失い道が2手に分かれていたので、どっちだろうと選択に困りコースを探すのに苦勞する。おまけに地図も見ず、道の大きい方に行けばいいと勝手に思い込んでいたので、今考えると恐ろしいほどの自分勝手さで、レースに臨んでいたのだ。



30km~40kmの奥多摩むかし道では、完全に道を間違えてしまい、ズンズン山の方に入って行き、地域の村の方に、「皆さん、奥多摩湖の方に行っていますよ。」と教えてもらったが、山の中に置いてきぼりにされた時の不安感・焦燥感は体験したことのないほどの恐怖を感じた。地域の村の方やハイカーに道を尋ね、教えてもらい、コースに無事戻ることが出来たが、トレイルランニングはそれ以来、「下手をすれば遭難する。」の方程式が出来てしまった恐ろしい競技となったのである。

昨年の両神山麓トレイルランでは、ランニングシャツにランパンの軽装にジョギング用シューズを履いて出場。両神山麓トレイルランも山道のアップ・ダウンが激しく、道がぬかるんでいてコースが悪かった。下りの山道では、ランニングシューズでは全く役に立たず、急斜面をよちよち歩きで滑りながら下山。ほとんど走ることなど出来なかった下りの山道で2回も泥の急斜面で転倒。お尻を2回も激しく打ち付け、ランパンが泥だらけになってしまった。パンツも泥だらけのうんこパンツになってしまい、うんこを漏らしたみたいで気持ち悪い。

一方、他のトレイラーは、ピョンピョン、ウサギみたいに飛び跳ねながら、下りのコースを駆け抜けて行く。なるほど、トレイルランニングは、きちんとしたトレイル用のシューズが必要。また木や草に肌が当たるので服装も長袖シャツやロングのランニングパンツを履いた方がいい。コースの際の木や倒木、岩、ロープなども掴むので手袋も必要。



「次のトレイルランでは装備を整え、まともに山道を走りたい。」その思いで今回のトレニックワールド in 越生 42.2 kmに出場したのである。

さて、今回のレースでは、コースを迷わず走り、滑らず、転ばず、怪我をせずで、無事完走することが目標。

そのために、地図の見方の講習を受け、コンパスの使い方も取得。

またこの日のためにトレイル用の靴底イボイボシューズを購入。ウェアも長袖シャツ、ランニングタイツもCW-xのロングタイツを履き、ボトルホルダーベルトを腰に装着。手袋も持参、腰にはコンパスをぶら下げ、準備は万端である。

しかし、当日は大雨で、「トレイル・ランニングコースは走れるんかいな？」の疑問がムクムクと湧いて来て、ヤキモキした気分になってくる。

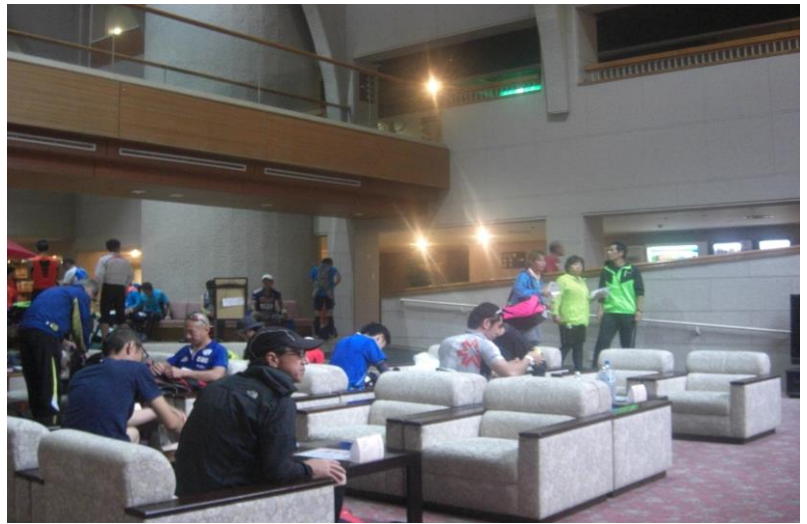
さて当日、**朝7:00前**に東武越生線の越生駅に到着。越生駅は今まで見たこともないどえらい田舎の駅。駅前に食料品の雑貨店がポツンとあるだけである。「すごい。こんな田舎の駅があるんだ。スーパーもコンビニもない。」



都会では考えられない田舎さである。しかも池袋から1時間30分足らずでこんな田舎に行けるなんて感動である。駅から送迎バスでニューサンピア埼玉おごせまで、送迎してもらう。ここが今回のトレイルランニングの会場となる。

着替えは、ホテルのロビー大広間で着替えたが、ホテルのロビー大広間で着替えたのは初めてなので気持ちがいい。

ゴロゴロ寝転がっても気持ちがいい。



一方、外は天気が悪く大粒の雨が降っている。視界も悪く、楽しみの山の上からの鳥観はよくないであろう。

道も悪そうだし、タイムも悪くなりそうである。トレイルランニングの条件としては最悪である。

ヤキモキしながら、[8:15](#)にニューサンピア埼玉おごせの会場ホテルをスタート。当初は8:00スタートだったが、15分遅れのスタート。

すぐに緩やかなオフロードの山道のトレイル道を走行する。山道はぬかるんでいて、木の葉がたくさん積もっている。木の枝も落ちていて走りにくい。

但し、有難いことにコースを指示する矢印の張り紙が、コースの分岐道に張り付けてあるので、その矢印のコースの指示さえ、見逃さなければ何とか道を間違えずに行けそうで、ひとまず安心である。

[山道を0.7km](#)ほど走り、舗装路に入る。ここからは上谷農村公園～あじさい道路～山猫軒の田舎道の武蔵おごせハイキングコース。どんどんスピードも出るし、周りの景色もいいファンランコース。



しかし、[6km過ぎ](#)からは横吹峠を目指してのぬかるんだ山道コース。またコースに谷川が横切っていて、その川を超えるのに、石の上をピョンピョン、飛び乗っていかなければ、川の水に浸かってしまう。

中には、ザブザブを川の中を走って渡る猛者もいる。

[7.0kmあたり](#)の横吹峠を登り切るとオフロードが終わり、第1エイドの9.0km地点の全洞院まで、舗装路のコースで快適に走りを楽しむ。トレイルでは舗装路コースは天国コース。舗装路のありがたさが実感出来る。

一方、本日のトレイルコースは地獄のコース。「閻魔大王でもこんなコースは考えつかないであろう。」とも思えるほど厳しいコースの連続であった。トレイルコースは雨で道がぬかるんでいて足場が悪い。トレイルコースは、舗装路コースの数倍疲れる。

[9.0km地点の全洞院](#)のエイドにようやく到着。エイドではいなり寿司を3つも頬張り、カルピスジュースを2杯飲む。ボトルにカルピスジュースを充填し、エネルギーチャージを充分にする。



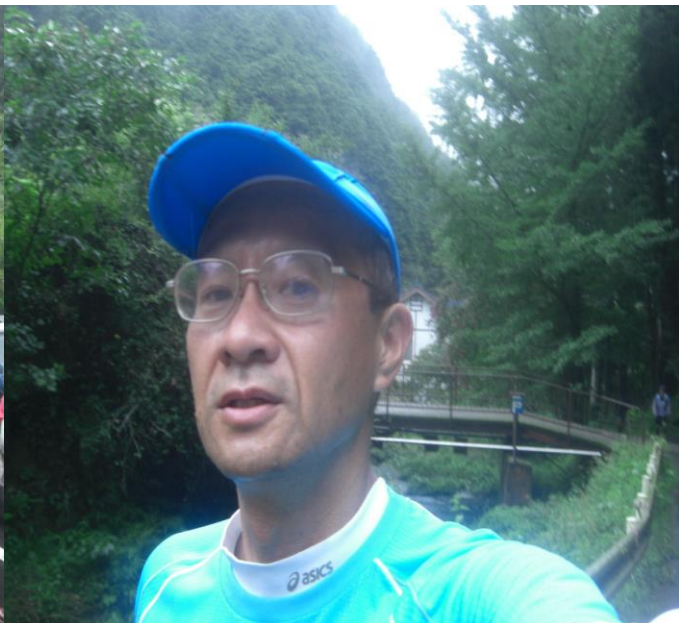
しかし、エイドでカップルランナーが「ここからの登りが厳しくなるね。」と言っている。

まさに、この先が、越生トレイルの真骨頂で、地獄登りのチャレンジコースの始まりとなる。

まずは、足の置場が少ない岩場の険しい登りが続く岩壁登りコース。ここではロッククライマーになる。

また、トレイルランニングシューズでも滑るくらいのツルツルの岩の斜面もあり、岩の斜面から滑り落ちそうになるぐらいの険しさである。そして、ついに足を滑らせ、危うく岩の斜面から滑り落ちそうになった。幸いにも後続ランナーにお尻を押してもらったので、岩場の急斜面からの滑落は免れたが、後続ランナーのヒッププッシュのエイドがなければ、岩場からの滑落・大怪我は免れなかったかもしれない。恐るべし、岩壁登りコースである。

そして、岩場のコースを潜り抜け、[10.5 km地点](#)の日本観光百選の名所黒山三滝を通過。



[11.5 km地点の傘杉峠](#) (標高 550m) を越えてからは、急こう配の地面が黄色の粘土混じりの山斜面の粘土コースである。山斜面は、ランナーの踏み跡で道がズルズルにぬかるみ、しかもツルツルで滑る。傾斜は急こう配で、足を滑らせれば、転げ落ちて泥まみれになる、黄色い悪魔の泥んこ粘土コースでもある。

しかし、この泥んこ斜面をようやく登り切ると、景色が開け、視界が明るくなる。しかし、あいにくの小雨混じりの曇り天気で、霧もかかっているので視界は悪い。ようやく [12.5 km地点の花立松峠](#)のエイドに到着。カステラ・オレンジジュースでエネルギーの補給をする。ここから 13 km先の 25.5 km地点の堂平キャンプ場までのコースはアップ、ダウンが少ない登りのオフロードの山道・ハイキングコースを走っていく。



そして、[13.5 km地点の関八州見晴台](#) (標高 771m) を通過。

天気が良ければ関東平野の絶景が望めるスポットだけに、当日の曇天は残念である。そして、舗装路のグリーンラインを走り、[16.5 km地点のブナ峠](#)のエイドに到着。ここでは、トマト、グレープフルーツを食し、お茶で水分補給。ボトルにお茶をチャージ。



舗装路のグリーンライン、関東ふれあいの道の山道、刈場坂峠（標高 818m）を通過、笹道を走り、21.1 km地点の大野峠エイドに到着。おにぎり、梅干し、スポーツドリンクでエネルギー補給をする。



そして、25.5 km地点の今回の最標高の堂平山（標高 876m）の堂平キャンプ場エイドで休憩&トイレタイム。

靴底にドロの塊が付いているので、ドロを落とす。これでだいぶんと靴が軽くなる。

この堂平キャンプ場エイドの軽食メニューが素晴らしく、美味しいグルメメニューが目白押しである。そうめんは最高。あまりの美味しさに2杯も食べてしまう。サンドウィッチも美味しい。ブドウも巨峰、マスカットなど、4種類のブドウが用意されていて、ロー杯にブドウを頬ばる。カルピスジュース・お茶で水分補給。エネルギーを十分に蓄える。





しかし、ここから先の急こう配の下りのコースは恐ろしいほどの危険なコースで、今回のトレイルでは最も厳しかったコースである。

ハイキングコースの木の階段が泥んこでぬかるんでいてツルツル滑る。さらに酷いのが、山肌がズルズルになった泥んこ山の急斜面コースで、掴むものがないので立っているのがやっとの状態である。

歩いて降りることも困難なほどの滑る山道なので、尻餅をついて、滑って降りるお尻滑りランナーがいるほどの危険なコースだ。この難コースをよちよち歩きで克服し、[31.0km地点の慈光寺](#)のエイドに到着。トマト、団子、キュウリの味噌漬けでエネルギーチャージ。スポーツドリンクで水分補給。しかし、ここからまた一端、急斜面を下り、また登りの登山道を駆け上がる。



登りのコースは山道が小川になっていて、小川の中をズブズブ浸かりながら進む。山道を登り切り、舗装路～最後の山道を潜り抜け、[38.2km地点の最後の大楠前](#)エイドに到着。

団子、フルーツポンチ、カルピスジュースでエネルギーを最終充填。後はゴールに向かって突き進むだけである。ここからは下りの舗装路で、快適にランニングが出来る、ファンランコースである。



そして、ついに [42.2 km地点のニューサンピア埼玉おごせ](#)のゴールに到着。タイムは7時間56分。
長く厳しい戦いが終わった。道に迷うことなく、ゴールが出来て嬉しい。ゴールのエイドでそうめん、雑炊、バナナを食し、パワーチャージ。

ニューサンピア埼玉おごせの温泉に入り、さっぱりして、最高の気分。



トレイルランは、マラソンに比べて、道は悪いし、危険がいっぱいできつい。しかし、絶景の景色が望め、自然を満喫することが出来る。マラソンに比べて、充実度は高く、数倍の達成感がある。

また、今回は、天気が悪く、景色を楽しむことが出来なかったが、天気が良ければ、さらに充実度は高く、達成感はアップすることであろう。来年も天気の良い日に是非出場したい。(木島)