

2010年6月27日第25回サロマ湖100kmウルトラマラソン挑戦記

TBRC : Bruce池水

6/25金曜日 レース前々日

油断していたとしかいいようがない。なんとサロマは前々日の金曜日から始まっていたのだ。この日は翌日の飛行機が早いことから、さっさと会社を出て帰途についたのであるが、途中でかばんの中の書類チェックをしていると、当然入っているべきサロマ関係の書類がない。げげ、ひょっとして会社に忘れたかと一瞬思ったが、たぶん家においてあるのだらうと思い返し、吉祥寺ヨドバシで買い物してから家に帰った。そして神に願いながら家を探したが必要な書類(特にツアーのバウチャー!)が見つからず、会社にとって返すことに。会社に着いたのが9時前、そして再び家に帰りついたのが10時前である。ゆっくりと前日に荷物を厳選し、スタート用、レストステーション用、そしてゴール用に仕分けする予定であったのが、もはやそんな体力はなく、とりあえず必要と思えるものを必要以上にスーツケースに詰め込むだけ詰め込んで準備うは終わり。シャワー浴びてすぐ寝る。この日の日中にサロマ入りした人から、すごく暑いとの情報が入る。おいおい、きいてないよ、と思いながらとにかく寝る。

6/26土曜日 レース前日

6/26日土曜日午後4時僕は今サロマ湖半のピラオロ荘という宿にいる。今朝はいつも通り3時半に起き、必要と思えるものをまとめてスーツケースにツッコミ、5時過ぎには家を出て羽田に向かった。今回は知人の紹介で明走会というランナーズクラブの羽田発女満別行きJAL1183便発7:55、女満別着9:45。エアバス300の乗客の8割以上はサロマランナー。女満別はピーカンの気温30度。ここまじ北海道？

照りつける太陽の中バスに乗り込み、マラソンスタートの湧別総合体育館に向かう。途中ゴール地点の北見市常呂町スポーツセンターからサロマ湖半に入り、まさに翌日走るマラソンコースをバスは走る。右手に海が見えてきたと思ったらそれがサロマ湖だった。でかい。この周りをなめるように走るのかよ。まじですか？>自分。バスは時速50kmくらいで走っているのだけれど走れど走れどなかなかスタート地点に着かない。ようやく湧別総合体育館についたのは女満別空港を出発してからほぼ2時間たった12時前。遠い、つかやっぱりでっかい、北海道。サロマ湖もでっかすぎ。

湧別体育館でレジスター。ナンバーカードを受け取る。ここでランナーズ副編集長高瀬君と会う約束。受付にランナーズを持ったイケメンが。すごくカッコいい青年が高瀬君だった。よく焼けて贅肉の全くないシャープな体型。彼はきっとサブスリーランナーに違いないと僕のするどいランナー眼は判断した。宿に向かうバスの出発が30分後だったので、そんなに時間はなかったがとりあえず、挨拶をして、TBRCに関して少し話しをした。クラブライフ1ページだけではもったいないので是非ほかの形を考えさせて欲しいとうれしいお言葉。編集部とこちらでいろいろと考えることとする。とりあえず明日はサロマで僕を応援してくれるということで、着て走るTシャツをチェックさせて欲しいとのことで、前半のTBRC青ティー、そして後半用のみんなの寄せ書き白ティーを見てもらった。寄せ書きは「いいですねえ！」と目を輝かせていた。彼は明日コースをいろいろ動きながら応援してくれると。今回はTBRCからは単独参加なのでとてもうれしい。



受付を終えて宿へ。ピオラロ荘という民宿。明走会は毎年この宿を使っているとのこと。ゴール地点から宿まで50km。つまりスタートとゴールの間にありマラソンコース脇にある。それにしてもこんな距離を本当に走るのか。午後は何も予定なしで、宿で昼飯もないということ。ツアーなのだが、考えられているのは移動だけで、食事のことはまったく考えられていないよう。昼食はないならないと言ってといてもらわないと。てっきり宿で食べられるものとあてにしていたのに。受付会場で自分で何か食べる、というのが正解の行動だったようだ。そういえばほかのランナーはみんななんか買い食いをしていました。失敗。



どこかでめしが食えるかと宿の人に聞いたところ、2km先に道の駅があるということなので、ちょうどいいからコース下見を兼ねてランで行くことにした。サロマ湖はホタテが名物のようで、道の駅でもホタテの醤油焼きとホタテカレーを食べた。うまい！さすが北海道。紫の花も咲いていた。



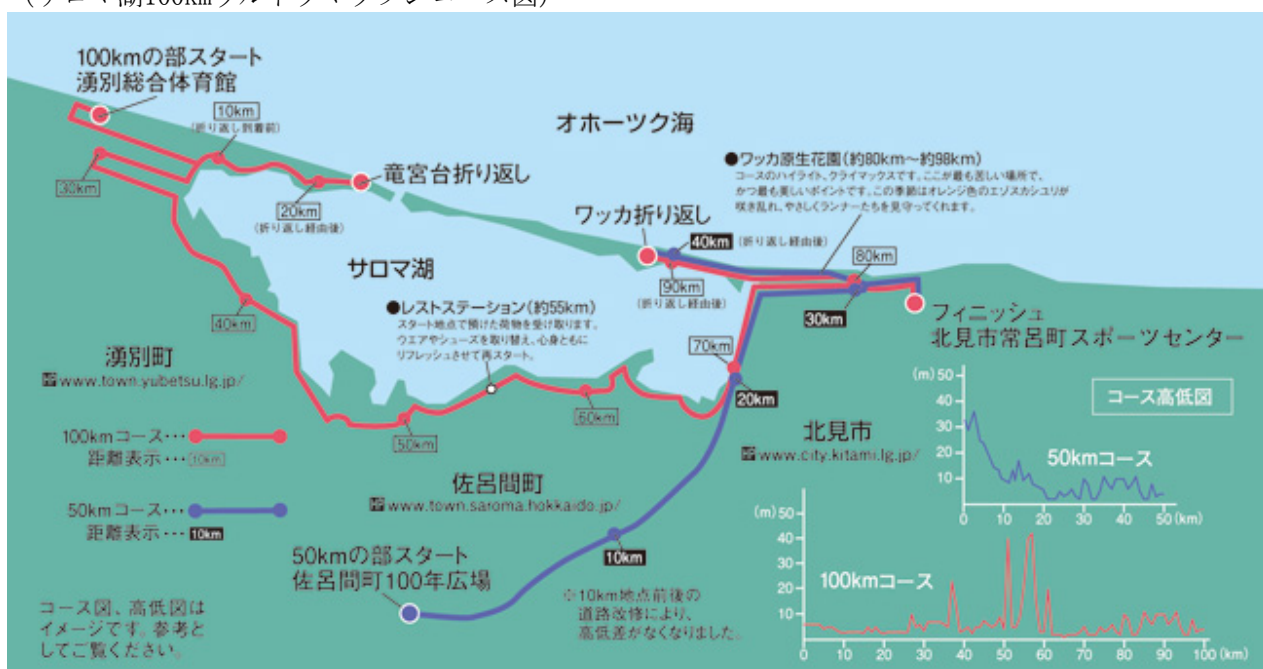
(炭火で焼いている。醤油をかけて、これが美味！)

夕食は6時から。明走会の面々で、それぞれの目標をみんなの前で宣言。僕はもちろん完走が目標とする。サロマンブルーがかかった人、サブ10を目指す人、それぞれいろいろ。そしてやはり暑さへの注意はしっかりとすることと言われた。マラソンにとって晴れて高い気温は最悪の条件。ドクターランナーもいて、熱中症の危険性を詳しく説明してくれた。そしてみんなで健闘を誓いあい、部屋に戻って、7時半には就寝。僕の同室は50代半ばと50台後半のおじさんたち。東京と札幌の人。みんな寝付きもよくすぐ熟睡。

6/27日（日曜日）レース当日



(サロマ湖100kmウルトラマラソンコース図)



もの本によればサロマ湖は、オホーツクの荒波に運ばれた砂が二十数キロに渡って天然の防波堤を作り、これによって海と隔てられた海跡湖。日本では琵琶湖、霞ヶ浦に次いで三番目に大きい湖で、独特の美しい湖面の青色は「サロマンブルー」と呼ばれている。昔、砂州の中ほどに真水が湧く沼があったことに由来して常呂町側の砂州域が「ワッカ」と呼ばれるようになったそう。

さては本番。朝2時起床。それでも昨夜19:30に寝たので普段より睡眠時間は長く、普段は5時間睡眠の自分にとっては7時間の睡眠は寝過ぎといってもいいくらい十分。2時半から朝食で3時過ぎにお迎えのバスに乗りスタート地点の湧別総合体育館に向かう。宿からスタート地点ま

でも50kmあり、約1時間かけて移動。後ほど走ることになるコースをバスは行く。右手にサロマ湖をみながら。北海道の朝は早い。4時前から明るくなる。体感でいうと東京よりも1時間夜明けが早い感じだろうか。スタートは5時。会場に



着くとまず口蹄疫予防のための薬剤ミストの中をくぐらされる。(ちなみに今年のサロマは口蹄疫の問題で、催される北見市、湧別町、佐呂間町の各農協の反対を受けて、開催が危ぶまれていたが、最終的英断で実行された。参加選手としては、よくぞ、の感謝の気持ちでいっぱい。後日問題が起こらないことを心から祈っている。)そして55km地点のレストステーション行きの荷物とゴール地点行きの荷物を預けてあとはスタートを待つばかり。仮設トイレには長い行列。これはどこの大会に行っても変わらない。

ただサロマには「サロマンブルー」専用の仮設トイレがあった。「サロマンブルー」とはサロマを10回以上完走した人のことで、今年の大会前で309名いるらしい。これがゼッケンの色(当然ブルー、平民の我々は白)から待合室、トイレ、までいろいろ特別待遇があり、フィニッシュ地点の百年広場という場所に足形が残せるのである。「サロマ」というのが数あるウルトラマラソンの中でも特別な響きを持つのはこういうことがあるからだろうか。なお、20回以上完走したメンバーは「グランドブルー」と言うそう。すごいとしか言いようがない。でも本当にこのレースだけに照準を合わせているランナーはたくさんいる気がする。

トイレに並んでいる間にランナーズ高瀬君を見つけ、がんばってくださいと励まされる。ありがとう、絶対完走するからと約束。大会本部から本日の北見地方の天気予報は最高気温35度、最低19度と発表される。スタート時点の気温がまさに19度でその日の最低気温だった。スタート前の会場がどよめく。30度を超える猛暑の中100km走れるのか？

サロマではTBRCのみんなにTwitterしながら走るつもりだ。仲間たちも同時刻にみんな個々に走ってくれるという。もちろん100kmじゃないけど。(笑)なんといううれしいことか。そして僕以外には、富里スイカマラソン(10km)に4人、婦恋ハーフマラソン1人同日のレースに出場している。前週の木曜日に神田の居酒屋貸し切りでTBRCサロマ壮行会を開いてもらい、みんなの寄せ書き入りのTBRCシャツをプレゼントされた。後半はこれを着てゴールまでがんばるつもりだ。北海道には一人で来たが、これは本当に心強かった。



5時ちょうどにスタート。ハーフやフルとは違い、やはりウルトラのスタートはのんびりだ。100kmもあるんだからスタート位置を気にしても仕方ない。この日の参加人数は3221人とのことですすがにしばらくは混雑が続いたが、まあ集団の流れに身を任せることにした。僕は真ん中くらいからの出発だったが、それでもキロ6分くらいのペースで集団はすすんでいった。明らかに大部分の人間にとってはオーバーペースと言っていい。でもやはり最初を抑えるのは難しい。スタートの湧別町総合体育館からサロマ湖半まで走っ

て10km。そこからサロマ湖のオホーツク海突端の竜宮台折り返し地点まで戻ってくる途中で20km。さすがに午前の早い時間はすずしく走りやすい。自分にとってもオーバーペース気味かと思いつつもキロ6分以内でラップを刻む。途中13km地点で折り返しから戻って来たワイナイナイと遭遇。さすがにダントツでトップ。僕が13km走っている間に彼は20km近く走っていることになる。「がんばれー！でもフルじゃないぞ！」と声をかける。ちなみに彼は100kmが初めてで、やはり後半はだいぶ失速し、一時日本人のトップに抜かれたようだが、さすがに最後に逆転して、6時間32分で優勝している。彼自身がレース後のインタビューで100kmが初めてで、我慢できずにフルと同じペースで走ってしまった。こんなに苦しいのは初めてと語っていたようである。だから言ったろ！まあ俺も初めてなんだけどな。

5kmごとの給水を入れてもキロ6分ペースで50kmまでは快調に走った。(下のペース表参照のこと。) ちなみに気温を考え、給水は毎回した。そしてここからが未知の世界。僕はこれまで50kmは4回走っていて、そのうちの1回は5月の皇居チャレンジ50kmというやつで、それは4時間40分ちょいで走り切った。今回は50キロがほぼ5時間だったので快調なペースだと言えるだろう。しかし、気温はじょじょに上がり続けており、50kmで午前10時の時点で30度は超えていた。ちなみに今回参加した3221人中600人あまりが42kmのフルの距離でリタイヤしたとのこと。棄権者を乗せるバスが足りなくて大変だったようだ。

55km地点にエイドステーションがあり、選手が預けた荷物を受け取れ、おにぎりや果物、そうめん、おしるこなどいろんなカロリー補給が用意してある。今回の大会はアミノバイタルがスポンサーに入っており、すべてのエイドでアミノバイタルのドリンクとゼリーが用意されていた。気温のせいもあり、とにかく熱中症要注意ということで、すべての給水所で、アミノバイタルをがぶ飲み。50km以降は氷も登場し、かぶり水も冷水になった。5kmごとのエイドにプラスして2.5kmごとに給水所があり、そこにはでっかいバケツに入った水が用意してあり、それをかぶるようになっていく。もちろん飲むことも可能。これが本当に助かった。とにかく後半は給水所ごとに水をがぶ飲みして頭から水をかぶった。とにかく体を冷やす必要性があったと思う。前半に二回トイレに行ったが、後半は一度も尿意を催さなかった。おそらく飲んだ水分は20リットルはくだらないはず。それだけの水分を取ったのにもかかわらず。それだけの量の汗が出たということなのだろう。そしてもう一つ正解だったのは、塩熱飴だ。10km毎に一個という計算で10個、ポーチに入れて出た。大量の汗では塩分も急速に失われる。これもよかったかもしれない。10個持ってでて、7個使った。

終了後聞いた感じでは棄権者の多くはやはり熱中症にやられたのだ。熱中症になるととにかく最初は眠くなるという。眠たいなあと思ったら要注意だ。とにかく体を冷やして水分を取ること。僕は前日暑いと聞いて買ったナイキのネッククーラーが本当に役に立ったと思う。暑さ対策本当に大事だった。たぶんどこかで水がなくなっていれば危なかった。この点、どこでも水が豊富に用意してあり、大会運営はすばらしかったといえる。

さて55kmのエイドステーションでおにぎり、バナナ、オレンジを食べ、着替え。上から下まで用意して、替えのシューズも用意していたが、替えたのは例のTBRC寄せ書き白 टीーシャツと帽子とタオル。短パンと靴は面倒臭いので替えず。靴はAssicsのSkysensor Breezeという軽いタイプ。二足目はそれよりもクッションの効いたDS Trainerを用意していたが、最近とみに靴は軽い方がいいという考えに傾いているので、重たい方に替えるのはやめて、そのまま行くことに。おそらくこのエイドステーションで10分ちょい費やしてから再びロードへ。しかしここでペースを落とすことに。気温はどんどん上がっており、直射日光のアスファルトの上で照り返しもきついのでこのペースでは持たないと判断。実は40kmあたりまではあわよくばサブ10も、と密かに思ったが、現実思考に。たぶん気温、日射、そしてアップダウンで40-70km区間あたりが一番きつかったと思う。サロマのコースは全体的に平坦であるが、40-60kmの間が唯一ア

アップダウンがある。(上記コース地図参照のこと) といっても数十メートルの世界であり、僕の経験からすると秦野や青梅のほうがきつい。ちょうどレストステーション後がもっともきつい登りになるが、レストの後でもあるので、結構そのまま登り切れる。少しがんばって60kmまで。60kmでのリタイア者が続出したのも分かる気がする。サロマは関門時間が結構きつい。体力温存であまりゆっくりしているとこれにやられる。やはりある程度のスピードで走り続けることが、最低条件に求められるのである。とりあえず前半の貯金も勘案して、ここからは安全策に。と言っても、それがやっぱりいっぱいいっぱいだったと思う。(笑) ちなみに関門・制限時間は以下のとおり。距離が行けば行くほどじわじわと効いてくる。幸い僕のペースは関門を具体的に心配することはなかったが、100kmという距離を考えるあまり、慎重に行き過ぎるとこの関門に泣かされることになる。体力は残っているのに失格してしまうと悔やんでも悔やみきれないことになるだろう。そのあたりのさじ加減が結構微妙なのだ。あまり深く考えなく走ったが、多くのサロマランナーたち、特に制限時間ぎりぎりまで完走しようというランナーはこの制限時間をいつも計算しながら走っているのである。

関門・制限時間

100km の部	5 時スタート	
42.195km	10 : 30	5 時間 30 分後
50km	11 : 30	6 時間 30 分後
60km	12 : 35	7 時間 35 分後
70km	13 : 45	8 時間 45 分後
80km	15 : 00	10 時間 00 分後
90km	16 : 30	11 時間 30 分後
フィニッシュ	18 : 00	13 時間 00 分後

60kmからはとりあえず10km単位で考えようと思った。なにせここから全く未知の世界である。60km到着であとフル一回だ、(これはちと微妙な思いだが、) 70kmに着いたらあと30kmでこれは普段日曜日の朝に走る距離だ。80kmまで来たらもうあとハーフだけだし、「ワッカ原生花園の折り返しは桃源郷だよ。」という業界大先輩の言葉で、あとは花園のファンランだけだ、ってな具合のことを考えていた。

しかしながらこの各10kmが長いこと。60kmから70km近辺には俗称「魔女の森」と呼ばれる区間があり、この区間はまるで森の中を走るような道路で普段は日が遮られ、なぜかここでリタイアを決意する人も多いとか。そう、まるで魔女に魅入られたように。しかし今回は、逆にその木陰ランがとてもうれしかった。その前が数十キロに渡る直射日光のアスファルト照り返し

道路だったので、正直この森に入って日陰になり、ほっと一息ついた。ここが「魔女の森」と呼ばれることがわかったのは走り終わった後だった。そして70kmを超える頃には日が陰ってきて、風も出てきて少し涼しくなってきた。やっと天が見方をしてくれてきたのか。村上春樹は、ランナーのバイブル「走ることについて語るときに僕の語ること」の中で、75kmを超えて何かが一瞬「抜けて」それまでの苦しみが嘘のように走れるようになったという。自分がどうなるか楽しみだったが、とりあえずすーっと抜けるものはなにもなかった。でも不思議と僕もペースが上がったのは確かだ。

80kmは「ワッカ原生花園」の入り口。ここはサロマ湖のコースのハイライトとも呼べるところ。サロマ湖とオホーツク海を隔てる半島のような地形にエゾスカシユリというオレンジ色の花がたくさん咲いており、件の先輩が「桃源郷」だと言ったのもなるほどと思えるすばらしい風景。



しかし、唯一の難点はこのワッカ原生花園、えらく長いこと。80kmから入って、ずっと奥まですすんで折り返して来て再びこの出口地点にくると98kmになりあと残り2kmになる。つまりワッカで18km走ることになるのだ。これが長かった。とんだ桃源郷だ。まだ入り口に入っただけのところで、50kmに出場した猫ひろし様（サブ3ランナーの敬称は「様」だ！）とすれ違った。ということは彼はこの18kmを終えて戻って来たところで、あと2kmあまりで50kmのゴール。これは相当速いペース。すごい。さすがフルサブ3ランナー。尊敬！

多くの未完走者のとにかくワッカまで行ってみたいという言葉聞いていたので、走っている途中は80kmまで来たあとには桃源郷、と念じていた。確かにすばらしいところであったが、その長さは半端じゃなかった。一体どこまで続いているの？と自問しながら桃源郷を走り続けた。やっと88kmくらいでサロマ湖とオホーツク海をつなぐ水路の上を通り折り返し地点に。そこを折り返すともうすぐ90km。ここまで来るとずいぶん気が楽に。とにかくゴールへという気持ちとどうとうやったなあ、100km走り切るぞ、俺、って気持ち、そして応援してくれてるみんなとティーシャツの寄せ書きを思いながら走っていた。この気持ちをみんなに伝えたいなあ、と思いながら。みんなランナーズアップデートで見てるだろうなあ。ゴールにみんながいたら俺きっと泣いちゃうだろうな、と思いながら。もくもくと走り続けてようやくワッカの出口（入り口と同じ）へ到達。途中で最後尾車に遭遇。え？これでランナー終わりなの？と驚き、これはえらい大人数の人が途中棄権したんだと思い、この天気じゃ仕方ないわなあ、と考える。同じツアーの明走会の人とも何人かすれ違い。あとは多くが棄権で応援にまわった模様。業界の大先輩、および前の会社の後輩という唯二人の知り合いを探しながら走ったが、残念ながら遭遇できず。たぶん僕より前にはいないはず（ワッカ往路でもすれ違いしなかった）、でこれは棄権になっちゃったのかなあ、とまあいろいろ考えて走り続けた。よく走る時って何かんがえているの？と走っていない人に聞かれるが、答えは「ものすごくいろいろ」考える、だ。一番単純なのはやっぱりタイム。特にレース後半になるとゴールタイムが計算できるようになるので、僕はここで目標を具体的に定める。80kmの時点でちょうど9時間だったので、ゴールは11時間30分くらいではいけるかなと計算し、とりあえず前出の「走ることにー」の中に出てきた村

上春樹のサロマの記録11時間49分はやぶれそうだな、と考えてた。

ワッカを抜けるとあとはほぼ直線の道路をまっすぐ2km、フィニッシュの北見市常呂町スポーツセンターへひたかける。ゴールに近づくに連れて、「おかえり！」の声がかかる。さすがにウルトラのゴールはランナーがまばら。声援の中、ほんの少数で駆け抜ける快感に酔う。直線の最後に右に折れるとゴール。ナンバーカードを読み上げ、名前を放送してくれて、一人づつになんらかのコメントがある。僕は夢中で何を言われたのが自分の名前しか聞き取れなかった。11時間20分がぎりぎり切れそうだったので最後はダッシュ。11:19:51でフィニッシュ！思わずやったー！と叫んだ。そしてTシャツの寄せ書きに手を合わせた。後半の力はきっとこのTシャツのおかげだった。みんな本当にありがとう。おかげで目標の完走を果たしたよ。

フィニッシュと同時に「ブルース！」と大きな声が、え？と思って声のほうをみると例の先輩K氏が。「やったなあ！この天気ではこれはすごい記録だよ！！」と言ってくれた。これはたまらなく嬉しかった。彼はもう7回くらいサロマに来ているベテラン。そのベテランが今回は残念ながら60kmでリタイア。それくらい今年の天気はきつかったのだ。その先輩にとってももらった写真が下の写真だ。そもそもサロマを走ろうと思ったのは、彼が、「サロマ完走の達成感はずいよ。フル（マラソン）の達成感なんか屁だと思うよ、屁！」と力強く言われたことがきっかけだった。彼とそのランチをしたのが確か去年の秋。勢いでサロマをぼちしたのがすべての始まりだった。そして彼の言ったことは正しかった。100kmを走りきる。これはなみたいていのことではないだけに、その達成感や半端じゃない。サロマのポスターに書いてある言葉。「その一歩の先に続くのは、歓喜への道」だからこれだけの人がチャレンジするんだな、きっと。完走者だけがもらえるフィニッシャーメダル。これは本当に重い。僕が誇りに思うのは、完走できたことはもちろんのこと、途中一度も歩かなかったことだ。（もちろん給水・エイドを除いて）自分の中でそれだけは守りたかった。どんなにゆっくりでも僕は走った。少なくとも最後まで歩きはしなかったということを僕は誇りたい。



（やっぱしウルトラ完走の達成感は半端じゃない！ゴールでの満面の笑み。そしてこれがTBRC寄せ書きTシャツ！フィニッシャーメダル以上の宝物だ。）

(僕のラップタイム)

以下が僕の今回のラップタイム。最後にネガティブペース（ペースが終わりに近づいて上がっていくこと。）に持っていったのはちょっといけるかも。55kmにエイドステーションがあつてそこで着替えや食事をとるので50-60kmのラップは大きく下がっている。その上にアップダウンが一番あるのがこの区間（上記コース地図高低差参照のこと）。60kmでの棄権者が多いのもうなずける。50-80kmは意識的にペースを下げたのもあり、これがはっきりとラップに現れている。最後の20kmでふたたびペースを上げることができたのはやっぱりまだ脚を残していたからかな。毎月500-600kmの走行距離がこういうところに生きてきたのだと思う。やはり「走った距離は裏切らない。」

測定ポイント	スプリット	ラップ	通過時刻
10k	01:01:20		06:01:21
20k	01:59:43	0:58:23	06:59:44
30k	02:59:04	0:59:21	07:59:05
40k	04:00:08	1:01:04	09:00:09
50k	05:03:53	1:03:45	10:03:54
60k	06:26:20	1:22:27	11:26:21
70k	07:43:27	1:17:07	12:43:28
80k	08:59:50	1:16:23	13:59:51
90k	10:10:43	1:10:53	15:10:44
Finish	11:19:51	1:09:08	16:19:52

帰りのバスの中で、初めてレース中のみんなからのTwitterを読み返す。これがやっぱり原動力だったんだと改めて感じる仲間からの想い。嬉しくて嬉しくて不覚にもバスの中で涙が止まらなかった。なんだかなあ、一人できたけど、最初から最後まで一人じゃなかったなあ。メールでもいろんな人から応援のメッセージをもらった。ああいうのって本当に泣けるほど嬉しい。みんなありがとう。ほんと走ってよかった。

宿での夕食は明走会で反省会。約30人の出走者であったが、完走は僕を含めて7名。ちなみに僕はなんと二番目のタイムだった。例年完走できた人が棄権したり、完走できた人々も例年より1時間遅かった。それだけ厳しい気候だったのだ。例年11時間台で走れる人でないと今年の完走は無理だった（タイムリミットは13時間）というのが今年の結果。これはランナーズの高瀬君も同じことを言っていた。彼らが追いかけていたサロマンブルーの人たちが三人いたらしいが、一人が途中棄権、二人も例年よりやはり一時間悪いタイムであったと。完走率も過去五年間はだいたい70%を越えていたのが、今年は50%を下回り、ほぼ10年ぶり（2000年・2001年も暑かったらしい。）の低い水準になったとのこと。そういえば僕の前の会社の後輩は、やはり70kmで関門にひっかかったらしい。

6/28日（月曜日）レース翌日

翌日。北海道の朝は早い。夕べも疲れきって早く寝たせいで、朝は4時ごろからおきてしまった。もちろん筋肉痛。しかし手持ち無沙汰で、天気もいいしで、どうせならとむくむく走る気になってしまい、アクティブレストと称してジョギングへ。ゆっくりと近くの漁港の周りを6kmほどジョグ。昨日の感慨に浸りながらのジョグもまたおつだった。筋肉痛の時はその筋肉を動かすほうがいい。アクティブレストは意味があると思う。ゆっくりと筋肉を動かすことによって筋肉痛もかなり軽減される。かえって風呂入って朝食はがつつり三杯飯を食べる。さすがに100km走るとやせる。実はサロマに向けて数ヶ月かけて体重を3kgばかり増やした。件の先輩に「ブルース痩せすぎ！それじゃあウルトラは無理だよ。」最初に言われていたので、意識的に増やしていった。レース前、レース中、そしてレース後といろいろ食べてエネルギーを補給しまくったのだが、それでもかえって計ったら2kg痩せていた。ウルトラおそるべし。ちなみにNike+の計測では消費カロリーは8000kc以上だった。そりゃあ痩せるわな。

朝食後11時半のバスが来るまで自由なので寝る。腹いっぱい北海道の風が非常に心地よく最高の朝寝だった。昼食は明走会恒例のフィニッシュ地点常呂町の松寿司というお寿司屋での昼食。非常に豪勢な「ウルトラ丼」をいただく。やはり北海道。これでもかというくらいの魚介だった。松寿司では宿泊が別だった土井先生も参加。みんなが土井先生と呼んでるこの人は誰なんだろうと思ってたら、あの料理の土井先生だった。テレビそのままの関西弁。彼がランナーだとは知らなかった。非常に気さくな人であちからいろいろと話かけてくれた。彼も毎年サロマにトライしている。残念ながらやはり今年は60kmの関門に引っかかったと。ただ脚はまだ残っているのが非常に悔いが残る、走り足りないと言っていた。やはり一年、サロマ中心に組み立てているらしい。



（ウルトラ完走者にのみ許されるその名も「ウルトラ丼」っていうのはうそでたぶん誰でも頼める「ウルトラ丼」）

午後3時過ぎに女満別から羽田に飛ぶ。満席で乗客の七割はランナーか。完走できた人もできなかった人も来年への想いを胸に秘めているに違いない。来年はやはり仲間と来たいぞ。みんな、

どうだサロマ！もちろんやさしくない、けれどチャレンジする価値は絶対にある。いつかはサロマ、走ってみてほしい。まさに「その一歩先に続くのは、歓喜への道」なのだから！

僕のランナー人生は2008年の2月のある日、たまたまジムのトレッドミル（あのハツカネズミになったような気にさせてくれるランニングマシンの呼び名だ。）に乗ったことから始まった。当時は時速6kmで30分とまさに歩くスピードではじめたのだ。そして初めて外を走ったのは2008年の8月。初めて10km走ったのも同じ月のNikeチャレンジというイベントに自分のNike+を使ってリモート参加したときだった。あの10kmのどれだけ大変だったことか。汗だくになりながら（当時は今よりも15kgは体が重かった）1時間15分くらいかけてなんとか10km走りきった。あのときの感動は忘れない。それから2年もたたない間に100kmを走るようになるなんて誰が思ったろう。一番驚いているのはもちろん自分自身だ。こつこつととにかく続けるといことが自分に向いていたのかもしれない。ランにはまりこむに連れて、持ち前の性格からどんどん周りを引き入れてしまった。でも実は走りたいと思っている人間が結構いて、少し背中を押してあげるだけでみんなそれにはまっていき、そしてランナーとしての深いつながりができていった。年齢も性別も職業も社会的地位なんかもなんにも関係ない世界。走るのは素のままの自分だから。そんな素でのつながりがなんと心地よくなんと力強いものか。サロマを走る僕が考えていたのはそんなことだ。

Bruce池水 2010/06/29記

