

2007 サロマ湖100kmウルトラマラソン完走記 ～4回目で初めての「完走」～

【はじめに】

今年で4年連続4回目の参加となるサロマ湖100kmウルトラマラソンであるが、1年目と3年目はともに90キロ付近で脚が痙攣して一時立ち往生し、2年目は99キロ過ぎで左足親指の爪が剥がれて血染めのゴールとなった。今年こそ最後まで何事もなく、文字どおりの「完走」を果たしたい。

【練習】

サロマに参加する目的の大半は、秋冬のフルマラソンに向けた走り込み練習の一環ということである。今年も大型連休から本格始動、4月29日のLSD62キロを皮切りに、5月は各地の練習会に参加したりして月間483キロ、6月は後半は早朝ランにシフトしながらレースまでに344キロと、ほぼ昨年並みの距離を踏んだ。レース直前3日間を除き完全に休んだのは1日だけで、中程度の負荷でとにかく走り続けることによってウルトラへの耐性を養うように努めた。また、昨年同様、腹筋背筋の補強運動も継続的に行った。連休前は50回もできなかった背筋運動が、直前には軽く100回こなせるようになったが、それなら普段から続けてやればよいのにと考えたものだ。(苦笑)

【体調管理と補給対策】

減量についてはやや出遅れたが、直前2週間の集中的な食事制限(悪あがきとも言う・笑)で何とか昨年並みの体重でレースを迎えることができた。また、今回は2月の別大で成功した本格的カーボロードをウルトラでも試してみることにした。早朝スタートに合わせて生活時間を超朝型にするサロマシフト、足の爪の入念なケアなどは昨年同様である。補給関係では、昨年の反省に立って前半から積極的に水分と塩分を摂ることにし、追加の塩カプセルを中間のレストステーションに預けておいた。また、初の試みとして、終盤のエイドにスペシャルドリンクとして缶コーヒーを置いてみた。

【目標とペース設定】

今回の目標は最低でも昨年達成できなかった8時間20分切りを果たすことである。休憩込みで平均キロ5分のペースである。ペース配分としては、昨年同様、前半50キロまでは10キロ48分を目安にキロ5分ペース比で10分以上の貯金を作り、後半できるだけ粘って10キロ52分までの落ち込みに抑えればOKという作戦で行くことにした。気象条件や体調が許せば、8時間10分台の前半までは視野に入ってくるかもしれない。

【レース展開】

スタート時の天候は曇り、気温は11度程度。日中は時折陽が射して、気温は20度ぐら

いまで上がったものの、気象条件としては過去4回で最高と言ってよい。スタート位置も最前列近くを確保できたので、昨年までのように大渋滞に巻き込まれずに済んだ。入りの1キロが4分41秒。5キロ23分28秒、10キロ46分31秒と設定より若干速いが、減量と朝型生活が功を奏したのか、体はよく動き、走りは快調そのものである。

20キロを過ぎた辺りから体が急に軽くなった。カーボロードで体内に溜め込んだ水分が排出されたということである。20-30キロのラップは46分08秒まで上がり、貯金は早くも10分を超えた。この調子で最終的に20分まで積み上がれば8時間を切れるという思いが頭を掠めたが、この手の皮算用は大抵が破綻するものと相場が決まっている。目安としていた10キロ48分より1分ぐらいは速くなっても構わないと思っていたが、結果として序盤の30キロまではもう少し自重すべきだった。「師匠」などとおだてられ、アドバイスを求められると、決まって「前半はガマンすること」などと言っていた張本人がこの体たらくである。(苦笑)

昨年より速めのペースのせいか、オホーツク国道に出る頃には前後のランナーがどんどん疎らになってきて、昨年のような数人の集団での引っ張り合いもなく、一人淡々とペースを刻んで行かざるをえない。フル通過は3時間17分台。その後、ダラダラとした長い登りの区間に入り、若干ペースダウン。55キロ手前にあるレストステーションでは塩カプセルの補充以外は最小限の滞在にとどめ、登りのリズムが狂わないように努めたが、この50-60キロ区間は49分近くかかってしまった。

この後の60-70キロの区間が今回のレースの大きな分岐点となった。キムアネップ岬に入った辺りで右脚ふくらはぎに微かな違和感を感じたのだ。1年目も60キロポイントでピリッと痙攣が走ったが、今回はそれほど明確なものではなく、「このまま行くとどこかで痙攣が起きそうな予感がする」という程度のものだ。ペースは既にキロ5分近くまで落ちていて、できればレース中盤のこの辺りで立て直したいところであるが、ここは敢えて安全策を取り、守りの作戦に切り替えることにした。過去の経験から学んだということもあるが、今回も多くランナー仲間が、おそらくはラップ速報を見ながらネット上で応援してくれているかもしれないと思うと、終盤で立ち往生するような無様な走りをするわけにはいかない。

以後は痙攣が起きない範囲内でギリギリ可能なペースを維持するという、ひたすらガマンのレースとなった。薄氷を踏むというのか、地雷の恐怖と戦うというのか、精神的に辛いレース展開となった。エイドでの滞在時間は極力短くというそれまでのポリシーに反して、エイドではしっかり立ち止まって十分に給水を取り、筋肉を少し休ませてやることにした。なかでも名物お汁粉のある鶴雅リゾート前のエイドと、スペシャルの缶コーヒーを置いたワッカ入口のエイドでは小休止と言えるほど滞在した。これらを含む70-80キロ区間は50分を超え、ついに貯金の取り崩しに転じたが、思考までマイナスに陥らないようにして、次の1キロ、その次の1キロとひたすら刻んでいく。

ワッカに入りオホーツク海が見えてからも、キロ5分前後のペースでのひたすらガマンの

レースが続く。微妙なアップダウンとカーブには細心の注意を払うが、何でもないところで痙攣が起きかけてヒヤッとしたことも一度や二度でない。前後のランナーはほとんどなく、折り返してきた上位ランナーと時折擦れ違うぐらいの一人旅が続く。折り返しまでは全てのエイドで立ち止まり、折り返し点では痙攣を警戒して歩いて回った。

ようやく90キロ地点まで辿り着いた。今年はワッカに棲む魔物を何とか避けることができたようだ。ここまで来ればもう後は普段のジョグと考えればよい。精神的に随分ラクになったので、もうエイドに立ち寄ることもなく、一気にフィニッシュを目指すことにした。キロ5分半で粘り通せば8時間10分を切れるという目算が立ったということもある。用心は怠れないが、最後まで守り一辺倒では面白くない。どうせなら8時間08分08秒というのもシャレてるかな、などと余計なことを考えてみたりもした。(笑)

その直後、91キロ付近だったか、今回が初ウルトラのOさんと擦れ違って非常に驚いた。そのまま行けば8時間半前後のペースなのだ。その後、これも初参加のKさんが見えた。こちら9時間前後と思われる。お二人には請われるままにアドバイスめいたことを色々吹き込んできたが、こちらウカウカしていられなくなった。

痙攣の兆候は相変わらずで、それに加えて両方の膝に次第に力が入らなくなり、フォームはもうガタガタだ。マラソン練習の一環として決して望ましくないし、また体にも良い筈がないのは分かっているが、ここまで来て完走と記録を意識しなかったらウソだ。

ワッカを出て元の道路に戻り、しばらくするとゴール会場が見えてきた。その安心感からか、200メートルほど手前では両膝がほとんど脱力して、一旦立ち止まってしまうかと思われたが、最後の気力を振り絞って走り抜き、8時間09分14秒でフィニッシュ。サロマ4回目にして初めて、エイドとトイレ以外は一度も止まらない「完走」を果たした瞬間だった。もう少し頑張れば8時間09分10秒だったが、気がついたときにはもう後の祭りだった。(笑)

【記録】(チップ計測による速報値)

	SPLIT	LAP
0-10k	0:46:31	46:31
10-20k	1:33:24	46:53
20-30k	2:19:32	46:08
30-40k	3:07:08	47:36
40-50k	3:54:12	47:04
50-60k	4:43:05	48:53
60-70k	5:32:36	49:31
70-80k	6:23:52	51:16
80-90k	7:14:45	50:53
90-FIN	8:09:14	54:29

【おわりに】

後半はひたすら「守り」を強いられ精神的に辛かったものの、後から振り返ってみれば、手堅く纏めながらも昨年の自己記録を10分以上短縮した、ほぼ満足できるレースだったと思う。あと10分短縮すればサブ8となるわけだが、上記10キロのラップを1分ずつ縮めることは、もはや不可能に近いと思われる。

言うまでもなく敵は脚の痙攣である。今回のような気象条件で、これまで以上に塩分補給に努めたにもかかわらずその兆候が出るということは、塩分補給の問題以上に、自分の脚の筋持久力の限界なのかもしれない。

ところで、サロマは年々参加者が増え、旅行手配の困難さや会場の混雑度も年々増す一方である。憧れの「サロマンブルー」獲得者もどんどん増えていて、今年からは「グランドブルー」の称号も新設された。当初の目論見どおり10回参加することになるかどうか、いささか怪しくなってきたが、とりあえず5回目の節目となる来年は参加するつもりで、紋別の同じホテルに早々と1年先の予約を入れ（笑）、現地を後にした。