

# ハセツネカップ2018出場報告



【日時】2018年10月7日(日)・8日(月・祝)

【出走者】山本 〈応援：住田・江橋・宮城〉

出走者 2364名 完走者数 1577名 完走率 66.7%

【コースタイム】距離：71.5km

武蔵五日市会館スタート 13時→第一関門《浅間峠》18時16分(5時間16分)→第二関門《月夜見第二駐車場》22時41分(9時間41分)→第三関門《日の出山》8日 5時10分(16時間10分)→武蔵五日市会館ゴール 7時34分(18時間34分)

7日朝、船橋駅6時に住田さんがお迎えにきてくださり、4人で乗り合わせて武蔵五日市へ。事故渋滞に巻き込まれたが、無事に8時半に到着。駅前の駐車場が満車だったため、私一人下ろさせてもらい、スタートの武蔵五日市会館へむかった。

受付を済ませて女子更衣室へ。時間が経つにつれて更衣室は寿司詰め状態になった。

更衣室に入れなかった人たちが廊下で横たわっていたりする。

仮眠・場所取り用にサーマレストのマットは必須アイテムだ。ゼッケンをつけたり持ち物チェックをしているとなんだか落ち着かず、結局寝ることができなかった。



- サロモン 15L ザック
- ハイドレーション 1.5L×1・2L×1・フラスコ 500ml×1・水 3.5L
- ジェル×16 個、塩熱サプリ、ラムネ、バランスアップ 1200 cal、マグネシウムサプリ×2、VESPA×2、胃腸薬、鎮痛剤
- ヘッドライト×2(レッドレンザーH8R・予備でペツル) ハンドライト(スルーナイトTN12) ※霧対策に暖色系ライトが良い
- レインウェア上下・サバイバルシート・リチウム電池予備×2←節約して未使用
- Tシャツ・ショートパンツ・靴下・キャップ・指ぬきグローブ・アームウォーマー
- テーピング(GONTEX)→持参すると1か所テーピングサービスがあった。
- 住田さんお手製のハセツネ完走御守

12時半開会式、13時スタート。スタート位置は予想タイム12時間の列の後方。

予想はしていたが序盤で大渋滞。今年は気温が特に暑く、しょっぱなから大汗をかき始め、途中の停滞で地味に汗冷え。これがきっかけとなり、スタート2時間後から胃腸の調子が悪くなりはじめた。

下痢・腹痛でのトレランはとにかく辛い。走ると胃腸が揺れるたびに腹を殴られるような痛みが襲う。脱水のせいか軍刀利の階段で太腿が痙攣。低ナトリウム血症予防に、塩熱サプリを食べ続け塩分・マグネシウム不足を補う。とにかく喉が渇くのに、水を飲むとお腹がキリキリ痛む。

こんな序盤でなんて情けない歩きをしているんだろう……。

悔しさと辛さで血の気が引き、時々目の前が霞んできて倒れるのをこらえる。

ハセツネ前半の試走は今までに5回は走っていたはずだが、辛かったことは過去に一度もない。本番の緊張からきているのか…渋滞の焦りがストレスだったのか…ハイドレの中身をいつもの水ではなく、薄めたアミノ酸系ドリンクにしたのが間違いだったか…完全に経験不足で自分のメンタルや体調管理がブレているせいかと思う。

応援してくれるボランティアの方々の励ましがとても励みになり、涙をこらえながら前半の辛い時間を乗り切った。

第一関門の浅間峠はすでに真っ暗で時間は18時を過ぎていた。この辺りからようやく走れるようになってきた。前を走る男性がちょうどいいペースで走り続けていたので、後に続いてどんどん抜かせるようになってきた。

ヘッドライトでのナイトランを初めてしたが、評判の良いヘッドライトとハンドライトを新調してきたので想像以上に走りやすかった。

調子が上がってきたところで、数馬峠のちば山応援団の住田さん・江橋さん・宮城さんに出会うことができた。真っ暗で寒い数馬峠付近には一般の応援者はもちろん、ボランティアの方すら見当たらなかった。こんな真っ暗で寒い所でずっと待っていてくれる仲間がいて、私はなんて恵まれてるんだろう。嬉しさと感動で疲れが吹き飛んで笑顔になれた。感動と同時に「絶対に完走して、ゴールでまた会う」そう強く覚悟を決め、身が引き締まる思いがしたのを覚えている。

ハセツネコースで一番苦手な三頭山避難小屋への登りは予想以上に足が上がらず、地獄の胃腸トラブルがまた始まった。やはり原因は足が上がらないことで血行不良・身体が冷えたせいかと思う。第2関門の月夜見第2駐車場でかなり休むことになった。

15時間台のゴールペースできているのに、トイレから出られない→出ても胃痛でシートに寝転がる→またトイレの繰り返し。

休みたい気持ちを振り払ってヨロヨロと数人のランナーと共に御前山へのコースに向かう。みんな辛そうだけど、どこかその辛さを楽しむようなひきつった笑顔で、「よっしゃーいくぜー！フォーッ！」と奇声を上げながら走り始めた。月夜見駐車場からの下りはとても気に入ってる場所で、そんな瞬間がたまらなく楽しいはずなのに、楽しめる余裕がなくて本当に辛かった。

ここから日の出山の山頂までの記憶がほとんどない。数百メートル歩いては寝込み、寒さで目が覚め、ヨロヨロと歩き出すの繰り返し。この区間中ずっとボディーブローされているような腹部の痛みで、走りたくても全く走れず、木の棒で身体を支えながら歩くので精一杯だった。少しずつ空が明るくなり、日の出山への登りで夜が明けた。

月夜見駐車場～日の出山山頂まで約7時間。ちょうど標準コースタイムと同じタイムだった。ただの夜通しハイキングになってしまった。

日の出山からの下りの金毘羅尾根はラストスパートで走れる区間。みんな最後の力を振り絞ってガンガン走っていく。走りたくても走れない私は、ラスト30分になってようやく腹痛から解放されて走り出すことができた。

後半ほとんど走ってなかったので自分でもびっくりするぐらいに足が残っていて、やっと、やっと走れて嬉しいやら悔しいやら。

ゴール前の直線で「あっこちゃーん！！」宮城さんが大声をあげてゴール最前列で応援してくれていた。いつからゴール前に立っていてくれたのだろう・・・。

伝えていた目標タイムから3時間が過ぎてしまっていた。

感動で胸がいっぱい、涙もいっぱい。

トレランを始めたころ、いつかはハセツネに出たいと思っていた。

長いようであつという間だった夢のハセツネカップは、とんでもない地獄と、仲間のありがたさを実感させてくれたのでした。

月イチトレイルランナーかつロード練習すらしないので、当然の結果かなとも思う。

もうコリゴリ・・・と思っていたが、また出場したくなるんだろうな。

奥多摩は私の山登りの原点。これからも奥多摩で体力づくりができればと思う。

住田さん、江橋さん、宮城さんがいたから完走できたようなものです。

あたたかい応援ありがとうございました(´艸`\*)

