

今回 2 度目の宮島～呉マラニックに妻と参加しました

No.1 名前：城所育雄 2009/12/14(Mon) 13:40

今回 2 度目の宮島～呉マラニックに妻と参加しました。私は参加 4 日前から体調が悪く風邪薬や喉飴を飲んでいました。しかし当時は寒気も納まりすっかり良くなり参加出来ました。やはり病は気からといますが今日は走るという気持ちが強く気力で直ってしまいました。今回も広島駅からスタートしました。気温は 10 度～14 度で走るのには最高の気持ち良い日となりました。寒さ対策も、リュックサックに防寒着を入れ背負い万全の用意をして望みました（しかし余分なものが多く殆んど使っていませんでした）。広島から一緒に走る皆さんは好調な出だしでキロ 6 分程度のスタートでした。走り出して直ぐに川本さんはマイペースで独走態勢となりアツというまにいなくなりりました。妻と私の目標は、明日？リート河本さんと思っています。しかし思いと実力の差が多く全然無理かも！もっと走りこもう！その後エイド付近までは皆さんと一緒に走りましたが、走力の違いが出てきて、何時もの様にばらばらとなり妻と一緒にマイペースで淡々と楽しみました。エイドではお腹がすきヨウカンやバナナ、飴も戴きエネルギー補給が出来ました。エネルギーの補給で余裕が出来たのか、前回の夏景色と今回の冬景色の違い違いを感じながら楽しく走りました。今回も無事に妻と一緒にゴールしました。前回よりも気温が低く走りやすかった為 30 分位早いゴールとなりました。マラニックは自分達のペースで、景色を見ながら疲れたら休み、時間を気にしないで楽しむ事が魅力ですね！私達夫婦も昨年よりは走力も付き、長く楽しみながら走れる事が出来ました、今回は冬の防寒対策にリュックサックを背負いました。リュックの揺れを防ぐ為サイドの紐を締めすぎ背中を圧迫し軽い打撲症の様になり、腫上りました。1 日たった今でも脹れています。やはり経験は大事ですね。経験のある皆さんに聞いておけばリュックの紐の絞め具合を聞きこんな事はなかったでしょう。今年もあと残り僅か。走って楽しもうと思います。

江田島マラニックが開催される

No.1 名前：原 2009/08/13(Thu) 20:54

来る 3 月 15 日 第 2 回江田島マラニックが開催される。

距離は短いらしい（20 km??）けど、自然を満喫し楽しく走るイベント。

主催者は片岡さん。昨年に続き 2 回目。

昨年は江田島市内駅伝大会とバッチリかち合い、またマラニック後の懇親会場でも駅伝大会の役員方とバッタリ。果たして今年はどうなのか・・・？ 良かったら参加されませんか？

橘湾岸スーパーマラニック島原 100 km

No.1 名前：村上 2009/11/26(Thu) 09:34

長崎県の島原半島で開催された「橘湾岸スパーマラニック島原ステージ」の100km部門に昨年に続き参加しました。

11/21(土)朝6時に自宅を車で出発。高速に入るとやはり1000円効果と連休のためか車が多い。

昼過ぎに長崎市内に到着し名物の「皿うどん」を賞味。そして平和公園を見物し受け付け会場の小浜へ。

妻は今回もボラでお手伝い。私は24:00スタートのためゆっくり休もうとしたが今年も寝れなかった。

23:00アーリーの平末くんがスタート。24:00私がスタート。1:00にサブ10ランナーがスタート。

今回もゆっくり走る予定で人の後ろを付いて進み最初のエイド(13.6km)に到着。ここからも先行する2人の後について

第二エイドに到着。少しペースが速いのでその後は自分のペースで進むが次第に23:00スタートの方を追い越すようになった。

第三エイド(原城址)では妻がボラをしながら迎えてくれた。チェックポイントに行くと平末くん発見。

その後は眠たそうな平末くんを引っ張って一緒に走る。しかし今年は夜でも車の交通量が多いので危ない。これも1000円効果か?

ゆっくり走っていると45km過ぎからいいペースで走る2人に抜かされた。その人に52kmエイド(復興アリーナ)まで平末くんと付いて走る。

6:30到着。徐々に明るくなってきて走りやすくなった。

島原市内は「湧き水コース」のオプションが用意されていたが正規コースを進み島原城エイド(58km)に到着。昨年より遅い。

ここでも妻がボラで島原名物「具雑煮」を用意していた。美味しかった。他のランナーも美味しい、美味しいと言っていた。

コースは「武家屋敷水路」沿いを走り島原市街を抜け最初の難所「眉山ロード」に。平末くんは登りに入り次第に遅れだしたので

私は自分のペースで歩いたり走ったりで標高550mの頂上へ1時間かかって通過。ここからの下りを今年は走っておりれた。

この走りがその後影響が出た。4kmくらい平坦(少し登っている?)が続き75km地点のエイドから最大の難所である

雲仙まで12kmの(標高750m)登りが続く。この頃から走れずひたすら歩くことになりしかも雨が降り出し頂上手前では風も冷たく

寒くて、寒くて。ようやく頂上をすぎ少し走るが寒いのと筋肉が硬直して次第に歩くのもつらくなり我慢しながらゆっくりと「雲仙地獄谷」の

チェックポイントを過ぎ雲仙エイド (87km) に 13:00 到着。ここは妻がボラをするのでリタイアを告げようとしたらボラ交代時間が早すぎるので食事に行っていた。雨が降り風もあり妻が帰ってくるまで寒いのでボラの車の中でしばらく休ませて貰った。

帰ってきた妻に「寒さと足の痛み」でリタイアを告げる。他に一人。寒い中これからボラをする妻をおいて車でゴールまで搬送。すいません。

後で聞いた話ですが朝方の雲仙は雪が舞っていたそうです。寒いはずだ。

75km までにはいい走りが出来、登りは歩いてもいいと思っていたが雨、寒さに体が対応できなかったのと気力不足が敗因でした。

着替えてしばらく休み皆さんのゴールを見ていると「羨ましいやら情けないやら」。

16:30 ごろボラが終了した妻が帰ってきたのでホテルに帰りようやく温泉に。そこにはゴールした選手たちが誇らしげに会話されていた。

この大会の楽しみは走りながらの充実したエイドと大会後の宴会である。九州の端での開催ですが関西、関東、遠くは北海道からの参加。

各地で知り合ったウルトラ仲間での再会で盛り上がり当然別室での 2 次会も。さすが飲むほうもウルトラだ。

スーパーマラニック in 平戸島

No.1 名前:村上 2009/11/14(Sat) 16:48

「スーパーマラニック in 平戸島」に平末くん、私、妻 (応援) で参加しました。

平戸島は長崎県の西北部に位置しています。

11/6 午後 8 時 30 分に広島 IC~武雄北方 IC~伊万里経由でスタート地点に 11/7 午前 6 時前に (途中 2 時間仮眠) 到着。

距離は 50 キロと思っていたが走ってみると 55 キロはありました。

アーリーで 6 時に 1 人、7 時に 1 人スタート。正規の 8 時に 22 人がスタート、総勢 24 人が走りました。

今回は休養後初のロング走なのでどれだけ走れるか心配でしたが「歩かず走り続ける」をテーマにスタートしました。

スタートから約 2 キロ走って平戸大橋を渡り平戸島へ。5 キロ通過が 33 分でいいペースで通過。

天気もよく気持ちよく走れている。アップダウンの繰り返しで 25 キロ過ぎに 6 時スタートの方に追いつき先頭に。

30 キロ手前の商店で後続を待つが来ないので再び走り出した。40 キロくらいから疲れが出て登りがきつくなってきたが

我慢して歩かずゆっくり走り通す。遠くに帰りに渡る平戸大橋が見えるがまだ 15 キロ残っている。

気温も上がり暑い。自販機で飲み物を買いながら 50 キロを 5 時間 30 分で通過。

橋が近くなり手前のコンビニ（2ヶ所しかなかった）でアイスを購入。ここでゴールで待つ妻に電話。

約 1 キロの橋を渡り終わると残り 2 キロ。そして 6 時間 13 分でゴール。いい走りが出来たのでテーマの評価は 98 点。

平戸島は適度なアップダウンの連続でしたが景色もよくいいコースでした。

わざわざ遠くまで走りに来た甲斐がありました。お疲れ様でした。

次は「橋湾岸スーパーマラニック島原」100km に参加予定です。

安芸太田ウルトラマラソン試走会

No.1 名前：平末 2009/10/18(Sun) 08:25

安芸太田ウルトラマラソン試走会

10 月 11 日（日）、安芸太田ウルトラマラソン試走会に参加してきました。

距離 88 km

制限時間 10 時間 15 分

関門 多数

試走者 16 人

コースは下記の通りです。

深入山口～小坂分かれ～横川（10km）～恐羅漢口（17km）～内黒峠（21km）
～柴木分かれ（25km）～三段峡（29km）～安芸太田町役場（33km）
～発坂トンネル出口（36km）～戸河内 IC（38km）～加計橋前（45km）
～井仁の棚田（56km）～龍頭峡分かれ（68km）～寺領口（73km）
～杉の泊（80km）～温井ダム（88km）

この試走会は関門・制限時間が厳しく、キロ 7 分でも完走できない設定となっていました。

どう考えても、自分は走力では完走できない時間設定だったので、せめて第 1 関門を通過することを目標にして参加しました。

前日、村上さんと杉の泊 HF で説明会および、懇親会に参加しました。

参加者はウルトラ常連者やトライアスロンの人など見るからにツワモノぞろいで、自分が参加しても良いのかと・・・。

ボランティアとして参加された村上さんは、移動エイドと収容車（第1 関門と第3 関門）を担当となっていたので、第1 関門は何としてでも通過したいと思いました。（最初のリタイヤ者になりたくない！）

また、説明会で資料を見ると、第2 関門のかけはし前エイドのボランティアに栗栖さんの名前が。

第2 関門までは辿り着きたい気がしてきました。

深入山口をAM6 時スタート。

スタート直後から、みんなのペースが速い。

目標を第2 関門通過に変更したので、みんなに遅れないよう真ん中くらいの位置をキープして、下り坂は全速力、平地はマイペース、登りも歩かないことを念頭に置いて走り始めました。

10 km 手前まではほぼ下り坂だったので気持ちよく走れたが、登り坂に入るとイッキに心臓がバクバク。

10 km エイドで時計を見ると、55 分。例会10 km と同じ位。異常に速い。でも、貯金ができた。

15 km までは川道？（林道？）の下り坂を走る。スピードがのり過ぎて、心臓がバクバク。

前にも後ろにも、ランナーが見えなくなってチョット不安。おそらく、真ん中位の順位のはず。

そこから21 km（内黒峠）まで、ずーっと緩やかな登り坂。

いいペースで走っていると、前方にランナーが見え隠れしていたので、何とか離されないよう、追いつけるようスピードを上げた。

21 km エイドで時間をみると、2時間09 分。ここまでのコースを考えると、異常に速い。先月の聖湖のハーフと殆ど変わらないタイム。

エイドで、この先から下り坂ってことを聞き、元気いっぱい再スタート。

ちょっと走ったところで、前方のランナーに追いついた。（ランナーが止まっていた）

ここから、そのランナーと5 km くらい下り坂を喋りながら走った。今回、Run 中、初めてのお喋り。

そして、そのランナーにもまた引き離され、そこから三段峡まで、ずーっと独り下り坂を走った。

何とかまた、そのランナーに追いつこうと・・・。

三段峡口（29 km）から第1関門（36 km）までは、もう少しだったので走りたかったのですが、既に脚がやられてしまっていた。そこで、歩いたり、ちょっと走ったり。安芸太田町役場付近では、多くの方に声援を頂いて少し元気を取り戻した。

発坂トンネルを抜けるとエイドがあり給水。

ここが36 kmの第1関門で、関門閉鎖30分前の突破だと知らせれ、ガッツポーズ！

でも、もう脚がでない。心が折れそう！！

村上さんに「栗栖さんの顔を見てきたら」って言われ、再スタート。

そこから、第2関門（45 km）まで9 kmが地獄のようでした。

走れない歩けない、ストレッチもできないくらいに脚がやられており、どうしようもない！！

戸河内 IC 先から加計の第2関門（45 km）までの区間は、折り返しのコース。

トップのランナーが快調に走っていた。

すれ違うランナーや追い越すランナーに声を掛けながら、先を目指した。

そこまで、10位／16人中をキープしていたのに、45 km手前までに14位に後退。

他のランナーに心配の声かけが。

気持ちでは、関門に引っかかってしまえって思っていました。貯金のせいでどう考えても通過してしまう。

やっとの思いで、第2関門（45 km）のかけはし前のエイドの関門閉鎖17分前に到着。

到着してしまったかあ～。

栗栖さんに会えたのも、第2関門通過も嬉しかったのですが、心は・・・。

第1関門（36 km）から第2関門（45 km）までの9 kmで、1時間19分掛っていた。平地なのに。

ここから第3関門（56 km）まで11 kmを約1時間30分で行かなくてはならない。

この状態では行ける気がしない、リタイヤしたいって思っていたら、最後尾のランナーが到着。

ここまで、誰もリタイヤされていないのか、行くしかない！！渋々、再スタート。

約3 km歩いたり走ったりしたところで、最後尾のランナーに抜かされ、後ろに最後尾ス

クーターがピッタリ。

歩いていると、町の方々からの声援が。この区間だけあまり歩かず走るようにしていた。

いや、少し脚が回復してきた！

それでも、歩いたり走ったり、第3関門の手前3kmでまた（いや、久しぶり）、登り坂。それも今までで一番の勾配。

関門閉鎖まで15分。計算上、キロ5分で間に合う。

この状態では、30分は掛りそうと思いながら、第3関門（56km）の井仁の棚田を目指した。

そして、1km手前で関門閉鎖の6時間30分を向かえ終了しました。

井仁の棚田まで自分の脚で行きたかったが、収容車の中。第3関門では、他に2人ランナーを回収。

やはり、自分が最下位になってしまった。

でも、当初の目標の第1関門も第2関門も通過でき、また、内黒峠のような長い登り坂も走れるってことを実感できただけで満足しました。

来年、仮称『安芸太田ウルトラマラソン』が開催されたら、参加しようと思います。

それまで、もっと強くならねば！！

※関門と通過時間

関門	距離	関門時間	通過時間
—	10km	なし	55分
—	21km	なし	2時間09分
—	29km	なし	2時間49分
1	36km	4時間10分	3時間34分
—	38km	なし	4時間04分
2	45km	5時間10分	4時間53分
3	56km	6時間30分	—
4	68km	7時間50分	—
5	80km	9時間25分	—
ゴール	88km	10時間15分	—

周防大島マラニック

No.1 名前：平末 2009/10/08(Thu) 05:32

夕方まで降っていた雨が止み、澄んだ月空となっていました。

自分は雨が降っていた方が良かったのによって思っていました。

横川駅に向かう電車の中で、走るべきか走らないかをずーっと考えていました。というか数日前から考えていました。

横川駅からスタートするメンバーの中で断トツ走力がないから！とか、気持ちのがのらない！とか、理由をつけて。

横川駅についても、スタートせず村上さん車に乗ろうと思っていましたが、車の中が荷物でいっぱいだったので・・・。(自分が座る場所は確保して頂いてましたが)

駅前で写真を撮ってしまったので、もうスタートするしかない！

横川駅スタートから何故か自分が先頭を走って（走らされて？）いた。

後ろを走っていた川本さんや東さん、永田さんには遅すぎるペースで、早く先頭を入れ替わって欲しかった。

自分が最後尾になって距離を引き離されたら、サポートカーに乗るというシナリオがあったのに・・・。

スタートからずーっと、喋りながらのRunでした。

水分補給をするため、草津のコンビニ前で、川本さんに「先に行っていてください。」って言ったのに、みんなが休憩していた。

それから、コンビニがあるたびにみんなで休憩するようになっていた。

廿日市の宮内のコンビニ駐車場で、村上夫人手作りのおにぎりとお味噌汁を頂きました。

スタートから1時間ちょっとでしたが、この時に食事ができたことで朝までエネルギー切れにならず、好調な走りのできたのだと思います。

宮島口過ぎたあたりで、トラックが多くなりスピードも速く怖いくらいになってきた。また、脚元も見えないくらい真っ暗な道が多々でてきた。

懐中電灯を手に持ち、気をつけながら走りました。

宮浜温泉を過ぎ海沿いの道を走っていると、八坂山トンネルの先付近で、吉田さんを発見！
玖波駅付近の旧道を5人でRun！

大竹 IC 近くのコンビニで休憩し、吉田さんを残して再スタートしました。
大竹から岩国までの歩道は狭かったり、斜めだったり、凸凹だったりして少し走りづらい。
大竹駅辺りから、信号待ちなどの停止時にはストレッチをやりはじめた。

岩国港で既に朝日が昇っていた！
今までのペースでは大島駅には10時頃となり、大島駅スタートの人と会えなくなってしまっていてことをみんなで話しながらのRunでした。
そこで、川本さんが決断！岩国駅から大島駅までJRでワープ！

岩国駅手前のコンビニで村上さんにその旨を伝え、岩国駅までウォーキング。
大島駅8時スタート組の電車に乗るため、約1時間くらい岩国駅で休憩。

何故か絶好調だったため、車に乗るという気がなくなっていた。

ホームで待っていると、入ってきた電車に丸口さんと成安さんが！見つかってしまったって気になりましたが、4人でいたので安心。

電車で休憩ができたのですが、降りると脚が動かない。重たい。
走り続けていれば、そうは感じない疲れが止まるとイッキにやってきた。

大島駅で再スタートに備え、手作りのおにぎりとお味噌汁を頂きました。
快晴で既に暑く、サングラスをしていても目が痛い位の最悪の天気となってしまった。

脚の重みと最悪の天気で、走れそうな気がしない。
車に乗ろうと思いましたが、9時スタート組を大島駅で待たないと行けないようでしたので、再スタートして大島内を1時間位は走ったり歩いたりして、村上さんの車を待とうと思っていました。

で、大島駅から7人で再スタート。(川本さん、永田さん、東さん、吉田さん、丸口さん、成安さん、自分)

大島大橋までの登り坂は歩こうと思っていましたが、みんなと引き離されかけていたので、ふんばって走り始めました。
そうすると、脚が回復したような気が！脚が動く！軽い！

大島大橋を渡り始めてから、川本さんがイッキにラストスパート?!見えなくなってし

まった。

大島大橋を渡りきったところから、川本さんと吉田さんを除く5人組で走ることとなった。

やはり最悪な天気で、疲れが増してきた。

島の中はアップダウンが多々あり、約30分間隔でコンビニや自動販売機、木陰のあるところで休憩。コンビニ毎にアイスクリームを食べる。

村上さんの車に乗る話をしていると、丸口さんが「絶対に車に乗らさんよ」って言ってくれて、ずーっと並走（監視？）してくれました。

道の駅（サザンセットとうわ）の1.5km手前で、大島駅9時スタート組の原さんに追いつかれてしまった。

道の駅までは何とか原さんについていった。

道の駅で休憩していると、山野さんや長藤さん、城所さん夫妻が次々と合流。

コーラをイッキに飲み、ゴールまで約10kmに向けて、道の駅から10人で再スタート。

（永田さん、東さん、丸口さん、成安さん、原さん、山野さん、長藤さん、城所さん夫妻、自分）

12時を過ぎていたので、天気は更に最悪な晴天。

もうバテバテの状態だったのですが、10人で走っているとなかなか、村上さんの車がやってきても乗ろうって気になれない。

みんなと引き離されていたら、すぐに乗っていたと思います。

小泊分岐までつかず離れずの状態、Grの後ろの方を走っていました。

トンネルを抜けて反対側の海岸線にでてからは、コーラを飲みながら、登り坂ずーっと歩きでゴールを目指しました。

この時点では、車に乗る気はなくなっていました。もうちょっとなので。

下り坂になってから長藤さん、山野さん、丸口さんに追いつき、一緒に歩いてでのゴールとなりました。

スタートして良かった！走って良かった！って思える1日でした。

大体、自分だけが遅れてスタートからゴールまで1人なのに。

スタートからゴールまで数人が Gr となって走ることに初めてでした。
一緒に喋りながら走ると、苦しくないペースとなるので楽し、リタイヤ癖がおもてに出せない。

また、このような楽しい企画があると参加したいです。
サポート側としてでも参加したいと思います。

村上さん夫妻、サポート有難うございました。
一緒に走ってくださった参加者の皆さん、有難うございました。

広島～呉マラニック会

No.1 名前：No.789 城所 育雄 2009/09/12(Sat) 21:40

今回、26^{キロ}の広島～呉マラニック会に妻と一緒に参加させて頂きました。参加にあたり、自分の荷物は当然背負い込んで走る事と決め込み挑みましたが、当日サポーターの今村さん、阿部さんに荷物の運搬をして頂き、身軽に走る事出来ました。いつも軟弱な私です。

天候は炎天下ではないが、蒸し暑くスタート10^{キロ}付近の坂駅で、サポートの給水も頂きありがとうございます。その後皆さんと自販機での給水小休止も何度か行いました。次第に皆さんとばらばらとなり、妻と時間を気にする事なく美しい瀬戸内の海岸線の景色を楽しみながら、ゴールを目指して走りました。最後まで妻のペースに合わせ、所要時間3時間30分のゴールでした。暑い中ゴール地点で見守り記念写真をとって頂いた今村さん、阿部さん、最後までサポートありがとうございます。

ゴール後は、温泉に入りさっぱりした後、飲み放題の宴会。良い汗は酔い汗？となり電車で広島駅まで帰宅しました。“マラニック＝小旅行＝最高の1日”となりました。

第10回記念しまなみ海道（表&裏海道）マラニック

No.1 名前：No.172 吉田 利夫 2009/08/18(Tue) 21:44

平成21年7月25日（土）～26日（日）に川本さんの提案の上記マラニックに参加した。天候は生憎の大雨であったが長藤先輩（長さん）と二人が尾道港～今治港の80^{キロ}を、予定時刻より電車が1時間遅れのため、尾道駅を1時間半遅れでスタートした。天候が不安定なので先が思いやられる。駐輪場での情報では100人近くが自転車の予約をキャンセルした。長さんとのスタート前の元気なツウショットを撮り、おNEWのママチャ

りと共に尾道港からフェリーで向かいの島に渡り、いよいよ久し振りのサイクリングである。

不安より長い間の付き合いである「私より3歳違いの腹違い(?)の兄貴と慕っている」長さんとの楽しい80*₀になると思った。案の定、しまなみ海道独占・大雨独占?コンビニ独占?自動販売機独占?旅館独占。二人の会話独占。ソフトクリームを全て独占した。我々二人のための二人による二人だけのマラニックである。これに可愛い女性が二人いたら完璧。

長さんは予定通り18時5分前に到着。私はそれから20分遅れで到着。「二人で赤い糸を固く握りながらゴールする」とあんなに頼んでいたにもかかわらず、長さん兄貴は冷たい。一人だけで定刻5分前にゴールしサッサッと風呂に入った。二人だけで風呂に入り楽しかった余韻を味わいたかった。やはり腹違いの兄貴だどつくづく感じた。全員が揃い、村上幹事の乾杯で宴会が始まった。飲むは食うは超人は、脚も腹も超人である。料理が間に合わない位、皆の飲む食うペースが早く旅館の人もビックリ!最後には冷えたビールが無くなり、旅館の主人が自ら車で買出し!料理はパセリ・キャベツ・大根の千切りまで食べ尽くしお皿の上には醤油・ソースの残渣のみ。これまた旅館が再度ビックリ!!

二次会は小部屋に呑み助が集まりまた乾杯。そこでは「マラニックとは?」と言うテーマになり2時間余り議論した。18時半から0時半まで延々と6時間、会話・飲み・食べ・議論をした。最後まで残った人は大野さん・川本さん・神門さん・吉田の4人である。皆さん超人を超えた化け物である。自画自賛?

翌朝6時起床。誰も二日酔いはいない。やはり化け物だ?全員が揃い今治城に向けて私が走り出すと皆、着いて走り出す。朝飯をビールを飲みながら3杯もお替りした。御鉢のお替り。矢張り皆、化け物だ!

帰りも長さんとまた二人で今度はジョギングでしまなみ裏海道を島伝いで呉の広を目指す。こんなに凄い大雨はない。雨が線になって身体に当たり痛い。車が通行禁止の中、土砂の撤去工事中、土砂を避けながら、車の人に乗らないかと薦められ断りながら、道路が冠水している中、靴の中の食べられない豆の苦痛の中、平らになった蛇の死骸を避けそこないながら、只、黙々と会話も少なくなりながら脚を前に出した。時々晴れ間が覗いて喜ぶがまた大雨。しかし二人の気持ちは最高!またまた、道路独占。大雨独占。綺麗な紺碧な海独占。余りにもたくさん独占しているので少し心配になる。

35*₀走り切り呉の広駅に着く。また長さんは、私を置いて15分前にJR広駅にゴール。缶ビールで乾杯した。私は電車の中でぐっすり眠りJR海田市駅で先に降りた。長さん・よっさん珍道中は終わった。やっと長さんと別れ一人で家までママチャリ。お疲れ様でしたと両脚を褒めた。

マラニックは最高!万歳!来年以降はこのマラニックを2度開催する予定。自分の荷物を担いでコンビニで飲み、かつ食べ全ての行動を自己責任として考えることが出来るマラニックの者は是非、沢山、来年も参加して下さい。

しまなみ海道ジャーニーラン

No.1 名前：645 村上 2009/08/13(Thu) 21:08

7/24 (金) ~26 (日) しまなみ海道&安芸灘とびしま海道 ジャーニーランに参加しました。

24 日午後から雨が降り出し家を出る 20 時 30 分ごろには激しく降っていました。尾道駅から走る他の 5 人からは何も連絡がないので

心配しながら尾道駅に下りると 5 人もいました。ホットしました。

雨も小降りではほとんど走るには気にならない。

尾道駅からの出発メンバーは原さん、大野さん、川本さん、児房さん、平末くん、私の 6 人。

23 時 5 分尾道駅出発。暗闇の中足元を気にしながらゆっくり走る。最初の橋「尾道大橋」を渡り向島へ。

6 人揃って走る。次の橋「因島大橋」に階段で上がり渡る。長い。因島に入ると雨は降っておらず快適でした。

15 km くらい走ったところのコンビニで最初の休憩。ここから 4 人と 2 人に分かれ出発。

私は 4 人グループで快調に走り「生口橋」を渡る。

生口島に入って到着時間を考えると早すぎるのでしばらく歩く。心地良い風が吹いてると思いきや突然大雨。しばし雨宿り。

すぐに後続の方々が来てしばらく休憩。ここで 6 人が揃う。

しばらくすると今度は雷がなりさらに激しく降り困ってしまったが一人が「行こう」と言っただけで大雨の中を走っていきました。

それにつられ皆雷雨の中を走る。瀬戸田の近くのコンビニで休憩。雨は小康状態。

瀬戸田を抜け海岸線に出た頃また激しい雨。前が見えないほどの大雨だが走り続ける。そしてようやく 4 番目の橋「多田羅大橋」に。

橋を渡り道の駅で後続の方々を待つ。待っている間も激しく降ったりものすごい雨でした。その中遅れていたランナーが到着。

また 6 人が揃う。雨のため皆さんペースが速く予定時間より早い。しばらく休憩して再び走り出したらまた激しい雨、雨。

そんな中を黙々と走る。車で走っている人はなんと思っただろうか？そんなこと関係ない。

そして「大三島橋」を渡り伯方島にまたまた激しい雨。道の駅でしばらく休憩。コンビニでのカップラーメンが美味しかった。

残り 30 km。時間は午前 8 時。到着時間予定 15 時までには十分あるのでしばらく歩き「伯方大島大橋」を渡っていたら

またまた激しい雨。ずっとこの繰り返し。大島に渡り宮窪港を過ぎた頃から少し明るくなり 10 時頃からは太陽も見えるように回復。

途中トイレに寄ったので (2 度も) 最後尾になる。かなり離されたと思い走っていると前に H 君発見。一緒に「よしみいきいき館」まで歩く。

11 時過ぎ到着。4 人はすでに小宴会中。12 時まで宴会して最後の橋「来島海峡大橋」をゆっくり走る。

そして今治市へ。残り 8 k m。まだ到着予定時間までには 2 時間あるので H 君と歩いてゴールを目指す。

午後 2 時過ぎ、トップの 4 人がゴールしたと連絡あり。我々も 30 分遅れてゴール。雨の中 80 k m お疲れ様でした。

7/25 (土) ショートコースに参加の金井さん、「生口橋」ふもとからスタートされ初めは激しい雨に合われたようですが

終始一人旅にもかかわらず無事ゴール。約 60 k m。

同じくショートコースに参加の柳田さん、神門さん、橋本さん、は大雨の影響で JR が遅れ瀬戸田からのスタートだったそうですが宴会までに

ゴールされました。スタート時点ではすでに雨は止んでいたようです。お疲れ様でした。約 55 k m。

そして自転車で参加の長藤さん、吉田さん、雨の中大変だったと思いますがお疲れ様でした。「来島海峡大橋」からは走ってゴールされました。

18 時過ぎから大宴会。同じ趣味を持つ仲間の宴会は大いに盛り上がりました。料理も満足、ビールも満足。

翌朝 6 時から今治城まで皆で散歩に行き記念撮影。宿に帰り朝食を食べているとまた雨。予定は後半の安芸灘とびしま海道を走るはずだったが天気は悪くなる方向ということなので高速バスにて帰宅。

残りは今後の行事に組み込みたいと思います。

長藤さん、吉田さんは安芸灘とびしま海道を走って帰られました。夕方連絡があり激しい雨にあいましたが無事帰られたようです。

今回大変な気象状況の中参加していただいた皆様にはお礼申し上げます。

怪我も無く無事ゴールされたことが何よりです。

なお当日の様子は「活動報告」で公開しています。

みやじまトライアスロン

No.1 名前 : 645 村上 2009/08/13(Thu) 21:07

6/21 (日)「みやじま国際パワートライアスロン 2009」が開催されました。

あいにくの天候でしたが壮年走ろう会からのボランティア参加、応援に駆け付けてくださった方々、有難うございました。

競技には走ろう会からも一般、リレー含め 10 人の方が挑戦されました。

十数年ぶりにトライアスロンの雰囲気になりました。

結果はリレーの部 31 チーム中 21 位でしたが皆さん怪我無く 3 人揃ってゴールテープを切れたことが嬉しいです。

スイム担当の S さん、全ての御世話有難うございました。いい思い出になりました。

バイク担当の O さん、雨の中たいへんだったと思いますが転倒も無く良かったです。

ラン担当の私、試走したわりには満足のいく走りが出来なかったが（私の走力はこんなもの）途中やゴールでの応援が

嬉しかったです。

雨の中応援有難うございました。

みやじまトライアスロン ラン試...

No.1 名前：645 村上 2009/08/13(Thu) 21:06

6/7（日）みやじまトライアスロンのランコースを試走しました。コースは魅惑の里からスタートしもみの木森林公園を折り返しゴール地点のめがひらスキー場を折り返し再び魅惑の里へ。（約 25 km）参加者は私を含め 3 人でしたが良い天気恵まれ本番に向け収穫のある試走会になりました。走った後は温泉に浸かり食事をして解散。参加いただいた方、ありがとうございました。次回も参加お待ちしております。

萩往還 250 km 完踏できました...

No.1 名前：福留 征二 2009/08/13(Thu) 21:04

昨年は 140 km 完踏、今年は勢いで 250 キロに挑戦しました。昨年 10 月に申し込みを済ませてから長距離走の練習、長時間走に耐える体力強化のための筋トレの実施、また各種の情報収集でコースイメージを描き、完踏だけを考えた独自のマニュアルを作成してチャレンジしました。終盤の萩往還道はきつかったが最初で最後の挑戦にしたいのでどんなに辛くてもリタイヤをしようとは一度も思いませんでした。ゴール間近くなって声援が段々と大きく聞こえ、瑠璃光寺の五重塔の前で両手を上げてテープを切り、歓喜の写真撮影だったが、ほんの一瞬のゴールインでした。結局一睡もせずゴールできました。タイムは 4 時間 30 分 14 秒で 125 位だったが、人生の最大イベント、気力と忍耐で必ず完走しようと思い続けて頑張ったのが良かったと思います。村上さんをはじめ、走ろう会の皆さん、ご指導とご支援ありがとうございました。感謝です。

萩往還マラニック 250 k m

No.1 名前：645 村上 2009/08/13(Thu) 21:03

2007 に 140 k m 完踏して 2008 に 250 k m 初挑戦。44 : 03 でゴールしましたが 2 度と走らないと思いつつ今年も挑戦しました。昨年のタイムからもう少し早くゴールできる要素がたくさんあり目標を 4 0 時間と決めていた。

結果は 40 : 18 で惜しくも届かなかった。今回の反省点は中盤に睡魔により走れず虎が崎まで歩きそこで 1 時間仮眠したことです。

しかしこの仮眠がその後の走りを復活させてくれました。1 時間のロスを取り戻したかは微妙ですが。また宿題を残しましたが来年のことは今は白紙です。

「壮年走ろう会」からも 250 k m にベテランの O さん、初挑戦の F さん、N さん、3 人も見事完踏されました。

おめでとうございます。

芸備線沿いマラニック

No.1 名前：645 村上 2009/08/13(Thu) 20:55

2009 年度総会で紹介しました「広島マラニック倶楽部」の一回目の行事として“芸備線沿いマラニック”を 4 月 25 日（土）に開催しました。

芸備線玖村駅をスタートし志和口、向原、甲立、の芸備線沿いの旧道を選びながらゴールの三次長寿村までの約 55K m を走りました。

急な開催でしたが 10 名の参加希望がありました。しかし当日は予報どおり雨になり 4 人のキャンセルがありました。小雨の中健脚の 4 人でスタート。直後会員の中野さんが見送りに。そしてまだ元気な姿を撮影。その後 1 k m 先でも撮影。雨の中有難うございました。

雨は次第に小降りになり志和口手前（20 k m 付近）ではほとんど止み走るには丁度よい気候になりました。

少しずつバラけだし向原駅（30 k m）を 12 時 10 分頃通過。残り 25 k m だがこの先はほとんど平坦で県道沿いを走る。ここからは各自のペースでゴールを目指したため単独走になりましたが景色を楽しみながら走りました。

この先の甲立駅から（約 15 k m）参加の原さんの奥さん、川平さんがスタートされ、山菜採りしながらのウォーキングでゴールへ。そして 16 時までには皆さんゴールされ温泉に浸かりビールで乾杯。おいしかった。

18 時まで宴会をして三次駅から JR で帰路に着きました。

参加いただいた方々にはお礼申し上げます。次回開催も参加よろしくお願ひします。

