

9 月 23 日ルスツトレラン 30km 参戦記

長倉 冬彦

参加者 三佐川、DZ、長倉

距離 30.5km

コース図 ["http://www.hokuryo.or.tv/kuroyuri/PDF/2012/2012rusututtrailrun/TrailRunMap30.pdf"](http://www.hokuryo.or.tv/kuroyuri/PDF/2012/2012rusututtrailrun/TrailRunMap30.pdf)

累積高低差 1910m

高低図 ["http://www.hokuryo.or.tv/kuroyuri/PDF/2012/2012rusututtrailrun/TrailRunUp30.pdf"](http://www.hokuryo.or.tv/kuroyuri/PDF/2012/2012rusututtrailrun/TrailRunUp30.pdf)

9 月 23 日、待ちに待ったトレラン大会初出場の日が来た。

実際のレースで、参加者の実力はどの程度なのか？はたして自分がどの程度の順位につけるものなのか？全くの未知数であり、それを確認できることが、大きな楽しみの一つだった。

ルスツに到着後、三佐川さんと受付を済まし、準備のため駐車場に戻ると、DZくんが車で到着。しっかりトレランシューズまで履いており、ヤル気満々の様子に見えたが、「長倉さん、後で恨みますからね〜！」とたわいのないことを言う。いやいや、君のゴールシーン、両腕を高く突き上げ「ヤッタ〜〜！！」と叫ぶ姿は本当に楽しそうだった。と、先に申し上げておく（笑）。

9 時スタートは、30km コースの選手と 15km コースの選手が同時スタートだ。場所は、遊園地内の高台の大観覧車付近。

スタート時間が近づき、ヤル気満々の方々はすでに、スタートライン地点に並んでいたが、我々“ダチョウ倶楽部”の三人は、なんとなくだらだらとスタート地点に並ぶ、と言うよりは、近づく。2 コースの参加人数を合わせて、所詮 130 名程度の同時スタートであり、その内 30km の参加者は男子 34 名、女子 5 名だ。大きなマラソン大会の様に、スタートラインを超えるまで何分もかかるというわけもなく、30km というそこそこ長い距離を考えると、スタートからだらだらでOKだ。

9 時、定刻通りスタートの号砲がなる。

ゆっくり走りですが、すぐにコースは、最初の山“WEST Mt.”山頂に向けての直登となり、早歩きが精一杯。途中、多少緩やかな林道コースに入るとゆっくりだが走る事はできたが、その後、また直登となる。標高約 720m “WEST Mt.”山頂着。ここはスタートからたったの 1.6km 地点。
この地点で、すでに三佐川さん、DZくんの姿は私の近くには、見あたらなかったように思う。

この後コースは、“WEST Mt.”を下り“EAST Mt.”に向かう。“WEST Mt.”からの下りは林道、線路上（遊園地内の移動用に使用していた乗り物用か？）230 号線は、地下トンネル（ホテル⇄ゴルフ上の移動用らしい。）で渡る。“EAST Mt.”は、登り途中の標高約 670m 付近で、15km と 30km のコースの分かれ目となる。15km コースは“EAST Mt.”山頂標高約 870m を目指し、30km コースはそこからいったん“Mt. Isola”リフト始点の標高 450m まで下り、“Mt. Isola”山頂をめざす。ここから 30km コースの選手のみとなったため、一挙にまわりのランナーが減ると同時に、下り坂になりほっとする。標高 450m への下りは、おおむね林道で、斜度もきつなく走りやすい。

200m ほど前方を走る選手が一人見えてきたので、追いつこうとぶっ飛ばすもなかなか追いつかない。下りの終点ぐらいでやっと追いついたが、チェックポイントにカードをかざしている間に、ちょっと離されてしまった。ここから、“Mt. Isola”標高約 1,000m へのきつい登りとなる。ここは、登り始めから山頂までほとんど走ることとはできなかったが、早歩きで 3 人ぐらいを追い越した。山頂付近からは、背中側に羊蹄山や尻別岳が見えて、帯広から参加の選手と話しながら、少しだけ後ろ歩きで景色を楽しんだ。

“Mt. Isola”リフト終点、14.5km 地点に到着。

この後、下りとなり、救護所Aを過ぎ、救護所B（標高約 370m、約 20.5km 地点）まで、順調に下る。この間でさらに 4 人ぐらい追い越した。

この救護所Bから、シングルトラック（約 2km 弱程）に入る、送電線に沿った道で、工事の人が歩くための道だろう。いかにも山道という感じの、ぬかるみあり、急斜面ありの陰しい道だった。前方に、ストックをつきながら歩く一名の姿がときおり見えたが、なかなか追いつけなかった。

このシングルトラックを乗り越え、この後、コースは先ほど登った“Mt. Isola”の上り口近くに出る。ここから、以前に走ってきた道を引き返していくことになる。“Mt. Isola”リフト始点まで数百m ほど下る。

リフト始点（標高約 450m）より、“Mt. EAST”山頂（標高約 870m）をめざす。残すところゴールまで約

8km だ。

実はここから先、“デニス”との戦いとなり、トレランレースの醍醐味を味わう事ができたと思う。

“デニス”って誰？って。

レース後、フェイスブックでお友達になりました。ただ、それだけ～。

“Mt. EAST” 山頂をめざし走り始めるが、疲労が出てきて緩斜面でも登る気力がなくなってきた。

まもなくコース前方が見渡せる位置になると、スピードこそ出ていないようだが、果敢に走り続ける外人の姿が見えてきた。その姿を見て思った。「走ろう。例え歩くのと変わらないようなスピードであっても走り続ける事が今後（今後って何よ？）につながるのだ。」

そんな事を思いながらも、標高約 650m 地点で、デニスに追いついた。このへんが私の凄いところだ。（自画自賛か！）だいぶ疲れているようでペースも落ちてきているようだったので、声をかけようと思ったが、外人なので、日本語通じないかもしれないし。。。とりあえず「F i g h t !」と言ってみた。

デニス「けっこう年配ですね。何歳ですか？」あれ、日本語喋れるんかい！私「49 歳。」デニス「私 44 歳です。」別に聞いてね～し。

とりあえずそのまま追い越し、少し距離が離れたが、その後山頂直下の急斜面に入ると、追いついてきた。

きつい急斜面でふとももがつりそうなのを堪えながら登っていたが、山頂を目の前にして、ついに危うくなり、休憩をとる。ついでに両足のシューズを脱いで気になっていた靴の中に入った草などを払い落とす。その間にデニスが「ガンバ！」と言って追い越して行った。

“Mt. EAST” 山頂に着いたのは、デニスに遅れる事 1 分 30 秒ほどほどだった。山頂からコース下り方向には、すでにデニスの姿が見えなかった。

少し降りると、下りコースの全体が見渡せる様になり、400m ほど先を走るデニスが見えた。それほどスピードも出ていないようだったのでこのスキー場内の下りで追い越せると感じた。順調に距離を縮めていったが、気合を入れすぎたか、右ふくらはぎが突然つった。数分間つりが収まるのを待ってから、走り出した。この間にデニスとの距離がまた広がってしまった。その後つらないように少しスピードを落として走る事にした。スピードは落としたが、それでもまだデニスよりは速いようで少しずつ距離を縮めていくことができた。

スキー場斜面を下り、ゴルフ場の舗装路に入って、デニスに追いついた。デニスは、だいぶばてている模様にペースがかなり遅くなっていた。追い越しぎまに「ガンバ！」と声を掛けスッパリと抜かせていただいた。

230 号線下のトンネルをくぐると、10 段ほどの登り階段の登場だ。ここで階段はきついだろと思いながらも、手すりにつかまりながら登る。これ以上登りはご遠慮願いたいものだ。と思ったら最後にもっときつい登りが待ち構えていた。まじっすか？って感じだ。なんとかそれを登り終え、ふり返ると後続のデニスが登ってきた。そこからゴールまでは平坦な道となり、やっとゴールが見えた。

ゴール手前にて「7 位の選手が帰ってきました。ゼッケン〇〇番、長倉冬彦さんです。」のアナウンスが入る。うわ、なんか恥ずかしいっていうか照れくさいというか、一瞬引き返そうかと思ったが、中途半端に両手を挙げてゴールした。

ゴール後、寒かったので、すぐに着替えをしてイップクを入れ、ゴール前で二人を待った。

その後、三佐川さんが 11 位でゴール！続いてそのわずか 3 分後 D Z くん 12 位でゴール！

すばらしいぞ、ダチョウ倶楽部！いや、北稜クラブ！トレラン初参戦において、この 3 人の成績はすばらしいではないか。（またしても自画自賛か！）

今回の大会参加において、ランナー三佐川さんは全く心配ご無用だったが、D Z くんに関しては、体力があるのはわかっていたが、あのがっちり体型が長距離走に向いているとはとても思えなかったので、どうなのだろうと思っていたが、すばらしい走りでした。

来年は 50km に挑戦したいですね。来年は、みなさんも一緒に走りましょう。