

# 社長 ゆ-じの へっぽこマラソン日記5!

★★★★★★★★★★★★★  
★ = 仲間がみんな敬遠する。恐怖の  
★ 掛川新茶マラソンに出場したら...? =  
★★★★★★★★★★★★★

前回まで名古屋シティハーフに出場した時 ウィメンズマラソンに出た方のゴールゾーンを眺めていて  
感動のあまり自然に涙が出てきて、マラソン、7良いものだなあ、と感じていました。>

2016年4月10日



2016 掛川新茶マラソン 少し気持ち悪くなった頃の私

前半はアットですが 後半めたら坂道が多くてマラソン仲間みんなが嫌がる掛川新茶マラソンに参加した。あまり練習はしていませんが、3月14日の名古屋シティのハーフでタイムが良かったので、目標はサブフォー悪くても4時間15分あたり。前日クラス会があったけどお酒を飲まず ウーロン茶だけで粘って体調管理に努めました。

さて、当日天候は曇り。コンディションは上々でスタートしました。おなかが少し痛い時があったけどトイレの回数を減らすためにエイドドリンクは少しだけしか飲まず快調にキロ当たり5分15~20秒をキープ。ハーフの折り返しで他のレースより少し疲れている感じがしたので、ペースを落としましたが、調子は直らず、胸がムカムカしました。

ハーフあたりでESJのつぼちゃんがうまい応援をしてくれていたの、パワーをもらい、仕切り直りついで、ペースを落としたり、エイドで休憩したりしました。それでも体調は治らず、しばらくすると吐きそうになり、27キロの掛川の恐怖の坂の入口で止まり、道路の横に倒れてしまいました。吐く事もできずに仰向けで空を見上げていると、ランナーが次々と大丈夫ですか? と声を掛けてくれて、そのために蚊の鳴くような声で返事をしていたが、気持ち悪さは治らず立ち上がる事はできませんでした。

その後スタッフの利佳ちゃんが追いついてきて「大丈夫ですか?」と声をかけてくれたので「大丈夫、先に行つて」と答えたらず本当に行ってしまいました。10分ほど倒れていたらずマアキさんとアキさんが起こしてくれて、何とか立ち上がり、追いついてきたアキも一緒にとぼとぼ歩いてくれました。

えのうち彼らには先に行っていたのですが、私はまだ体が不安だったので31キロでバスに乗り車を選んできました。フルマラソン3度目のリタイア。ゴールに行くと仲間が本当に苦しい道のりをかみぎってゴールして感動しています。私はというと、とても空しく悲しい気持ちで帰途に着きました。

原因は暑いのには水分を控えた事で脱水症状、熱中症になりかけたようです。最悪の日でした。

