日本山岳耐久レース（24時間以内）長谷川恒男カップに参加して

文・写真：鈴木俊成、NAVFAC極東

東京都山岳連盟が主催する日本山岳耐久レース、長谷川恒男（＊）カップ、通称“ハセツネ”は、東京都の西側の奥多摩山域を走るトレイルランナー憧れのレースで総距離71.5kmを24時間以内で走るレースである。年々トレイルレースは人気が高まり、今年は申し込み開始から2時間を待たずに定員に達し申し込みが締め切られた。

私がハセツネを知ったのは、約15年前にTVで知った。しかし当時はただ、「夜の山を走るなんて怖くないのだろうか？物好きな人がいるのだな」と思うくらいで、当時、ジョギングすらしていなかった自分がハセツネを走るとは思いもしなかった。

しかし、ジョギングを始め、三浦マラソンやフルマラソンにチャレンジするようになり、高じて富士登山競争、野辺山100kmウルトラマラソン、サロマ湖100kmウルトラマラソンも走るようになった。最近では道路を走るよりは出来れば自然の中を走ったり、歩いたりするのが好きになってきた。そしてこのレースに挑戦するようになった。

総重量約4kgの水、食料、防寒服、ライト等の携帯品。

ハセツネの楽しさは、何を持って走るかを考えることだ。給水所はコース上実質3ヶ所なので、当然脱水症状にならないためにもハイドレーションに2リットルのスポーツドリンクを、また、10何時間も走るわけだから、食料としておにぎり、ジェル、機能性食品。それに夜の山道を走るので、ヘッドライト、およびハンドライト。その他、テーピング、手袋、防寒服。重量にして約4kg。

10月10日、レース当日の朝まで降っていた雨がやみ薄日が差す。蒸し暑い中、13時に五日市中学校をスタート。今熊神社横の急坂を登り始めた頃には汗は噴き出て、早速2.5リットルの水分では不足に陥るのではないかと心配し始める。第一関門の浅間峠（約22.7ｋｍ地点）を3時間47分で通過、うっすらとガスがかかった林に木漏れ日が差すという幻想的な光景の中を淡々と進む。しかし暑い、喉が渇く。30kmを過ぎた頃から暗くなりライトを装着。すると暫くして雨か降り始め、トレイルはあっという間にドロドロ。スピードがガクンと落ちる。ツルツル滑りながらコース最高地点でしかもほぼ中間地点にあたる三頭山（1,572m）頂上に到着。雨はほとんどやんだものの、2.5リットルの水分は完全になくなる。脱水症状に陥り意識が朦朧としはじめ、途中何度かコース脇にうずくまる。それでもどうにか月夜見駐車場の第2関門にスタートしてから8時間12分で到着。この第2関門で1.5リットルの水分補給をし少しばかりほっとする。最高地点の三頭山は過ぎたが、実はこの第2関門後の上りこそがボディブローのように効く。いくつもの偽ピーク。すぐに到着するような気がする御前山は意外に遠い。頂上の無い山も、下りの無い山はないと自分に言い聞かせひたすら登る。

御前山の水場で湧き水を取りパワーを取り戻す。大ダワ、大岳山を越え第3関門の御岳山を通過、最後の山である日の出山に到着。晴れ上がった夜空に沢山の星、眼下に広がる新宿の不夜城の明かりが綺麗だ。そこからゴールまでの10kmは激下り、周りの選手は滑って、転ぶ者も。突っ込まないようにして、でも腰は引かず、重心だけ気をつけて慎重に下る。ラスト5kmあたりからは路面も乾いていてリズムよく走り、拍手と歓声に包まれながら、11日の午前3時過ぎ、スタートから14時間21分56秒で、71.5kmの長いトレイルレースを終えた。

＊長谷川恒男（1947年～1991年）は、アイガー北壁、マッターホルン北壁、グランド・ジョラス北壁のヨーロッパアルプス3大北壁の冬期単独初登攀に世界で初めて成功した日本の登山家。

14時間21分56秒に及ぶ激走後、ゴールにて。

2011よこすかカウントダウン

日米艦船イルミネーション、汽笛、サーチライト、花火打ち上げで新年を祝う年末恒例のイベントです。ヴェルニー公園にカウントダウンコールが響き渡り、新年の幕開けとともに打ち上げ花火が夜空を彩ります。いこいの広場では、特設ステージでのパフォーマンスや、あたたかい食べ物の出店があります。

日時：　2010年12月31日（金）18:00～2011年1月1日（土）1:00
　　＊荒天中止
場所：　ヴェルニー公園いこいの広場
交通：　JR横須賀駅、京急汐入駅徒歩5分

イベントスケジュール

21:00　艦船イルミネーション点灯
23:30　カウントダウン神輿
23:55　カウントダウンセレモニー
23:55　艦船イルミネーション消灯
0:00　花火打ち上げ、汽笛、艦船イルミネーション再点灯
0:02　汽笛、サーチライト終了
0:05　花火打ち上げ終了
0:10　カウントダウンスタンプラリー抽選会
1:00　イベント終了予定