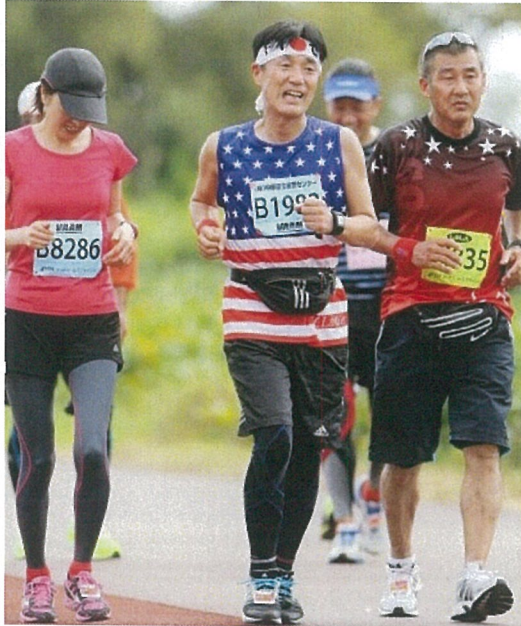


社長 ゆ-じの

へっほの マラソン日記33

★★★★★★★★★★★★★
 ★ = どうしようもない ★
 ★ へっほのランナーに... = ★
 ★★★★★★★★★★★★★★

前号までく蒲郡トライアスロンレースで信じられなかったような仲間の大変な事件が起こって
 しまいかたがたにこんでしまいました。>



リタイア寸前 左隣は一緒にリアイアしたゆみちゃん

2014年8月~10月

レースのたがひも、月200キロの練習ルマを課していたのですが、6月7月は180キロぐらいでルマに届かず、8月お盆過ぎには右ふくらはぎの肉離れ、突然ズキンときたと思ったら走るごとに痛みが増え、全然走れません。接骨院に通って9月30日のアクトスに出場しましたが、1周2キロのコースで、2周目にまたズキンときて、まともに歩けなくなり、また接骨院通い、どんどん深みにハマっていききました。9月10日にふくらはぎに電気を通す機械を購入して、自分で治療したらなんとか痛みが治まり、4回ほど走って、いきなり10月26日「しまだ大井川

マラソン」フルマラソンに出場しました。ふくらはぎの足打撃は痛み止めの薬で、雨だといわれていたのに当日は雲り、足は調子良かったので、良い記録が出そうな身ぶりでした。スタート前はキロ当たり6分で、4時間半を切るぐらいのタイムならOKだと思いましたがスタートしたら調子が良かったので、ジャスト4時間のペース、キロ当たり5分40秒に落ちました。15キロ付近までは調子良かったのですが、11-7の折り返し後に決速、マ-フォンと出会った時「足が痛いなら無理するなよ」と言われました。そのうち肉離れしていた右ふくらはぎのあたりがじんわり痛くなってきていましたが、薬のおかげで痛みが激しくなる事はなく、こまかに走っていました。しかし気温が上がって暑くなり、全身がだるく足が前に出なくなり、ついに歩いてしまいました。スタート時に私に比べてはるかに速かったゆみちゃんに追いつかれて暫く一緒に走っていましたが、どんどん体が動かなくなり、両足のあちこちが吊り下り、肉離れ跡が痺れてきました。ゆみちゃんの足も吊って走れなくなったようで、25キロのイデでマッサージを受けながら、私も休憩。その後28キロのイデまで走りましたが、ここでまた肉離れもおこると今シーズンを棒に振ってしまう... という恐怖におそわれ、リタイアの文字が浮かびました。足が治らないうみちゃんも誘って、マラソン人生4年目突入時に人生初の公式レースリタイア!!!

友人はなぐさめてくれましたが、全く達成感のない最悪な1日になってしまい、私にもうたがみも...

つづく 