

## BRM519 那須 600 試走レポート

AJ たまがわ 加藤 秀成

5月11-12日に試走してきました。

前週に試走した荒木さんのレポートでコース状況も含め、しっかりとレポートされていますので、そちらをご確認ください。

このコースはPC4-6が通過時間によって気温が違い、通過が遅くなると寒く、服装対策も変わってくると思うので、その辺を中心にレポートします。

### <各ポイントの時間>

各ポイント			距離	区間	到着時刻 (レポートベース)	加-ズマージン
スタート	船橋親水公園	千葉県船橋市	-	-	6:40	-
PC1	FM 長生一松海岸店	千葉県長生村	56.7	56.7	9:11	+1h20m
PC2	SE 銚子犬吠埼店	千葉県銚子市	119.1	62.4	12:13	+2h23m
PC3	SE 大洗海岸店	茨城県大洗町	201.3	82.2	16:09	+3h55m
PC4	FM いわき錦町江栗店	福島県いわき市	277.6	76.3	23:20	+1h48m
PC5	SE 結城店	福島県白河市	350.1	72.5	4:39	+1h21m
フォトC	那須高原展望台	栃木県那須町	386.4	36.3	8:57	▲0h33m
通C	SE 那須関谷店	栃木県那須塩原市	411.2	24.8	10:05	▲0h01m
PC6	FM 那須烏山野上店	栃木県那須烏山市	458.5	47.3	12:38	+0h38m
PC7	L 笠間飯合東店	茨城県笠間市	494.5	36.0	15:06	+0h34m
PC8	FM 永田屋たかさい店	茨城県下妻市	536.5	42.0	18:10	+0h18m
ゴール	SE 船橋市場店	千葉県船橋市	601.2	64.7	22:27	+0h13m

### <自宅～スタート>

おたふく冷感半袖(アンダー)、おたふく冷感アームカバー、半袖ウェア、レーパン、レッグカバーで自宅をスタートしたものの5時半は走っているのは寒く、すぐにウインドブレーカーを羽織りました。

### <スタート～PC3～日立付近>

スタートして1時間くらい走ったところで暑くなってきてウインドブレーカーを脱ぎました。この後は追い風で天気もよく、暑すぎもなく、気持ちよく走りました。245km地点にあるファミマ日立折笠店には毎年寄るのですが、この辺で日も落ちてきて肌寒くなってきたので、再びウインドブレーカーを羽織りました。

### <日立付近～勿来関の湯>

この辺からは北上して町が変わるごとに寒くなる感じがしました。去年は白河まで進んだのですが、今年は273km地点にある勿来関の湯によって、リフレッシュと着替えをすることにしました。私は本当に眠くなるまで寝ることができないので、ここで仮眠できるとは思っていませんでしたが、追い風でもジワリと削られた体力の回復と眠れなくても横になることのできる回復を選んで、2時間半くらいここに滞在しました。出発するときにはアンダーだけをおたふく保温長袖ハイネックに着替えましたが、ちょうどよい感じでした。

### <勿来関の湯～古殿町～PC5～デニース>

ここから白河までの区間が一番寒くなることはわかっていたのと、時間的にも寒くなってくることをわかっていました。途中、古殿に入る前に眠気が来て、ウルトラライトダウンとレインパンツをはいて、10分間だけ仮眠をしました。ちなみに、古殿のこの時間の気温は8℃とのことでした(気象庁データ)。PC4からPC5は平たんではないものそんなに厳しい区間ではないのですが、眠気で休憩したので、少しマージンを減らしてのPC5への到着でした。PC5に着いても眠く、このまま那須高原展望台に向かってもペースも上がらないと思いましたが、PC5を出て3kmくらい先のコース上にあるデニースに入り、軽食と休憩(座ったまま寝てました)をとり、PC5のクローズ時間まで滞在しました。出発するときには6時過ぎだったので、気温も上がってきたので、ウルトラライトダウンとレインパンツは脱ぎ、ウインドブレーカーを羽織ってリスタートしました。

### <デニース～那須高原展望台～PC6>

デニースを出るときにはPC5のクローズ時間を過ぎ、ここからこのコース一番の上りを考えるとDNFも考えましたが、ここから次の時間制限があるPC6までは100kmあるので、フォト/通過チェックは時間を気にせず、前に進こだけを考えました。ただ、一番の上りなると眠気が完全に取れたわけではなかったので、途中で押し歩きや広い路肩に止まって座って休憩(寝落ち)しながら、借金タイムになりながらもまずはフォトCの那須高原展望台に到着し、下りも焦らず下り、通過Cでも借金タイムは解消せずでしたが、PC6でクローズ時間に対してマージンができました。非常に苦しい区間でしたが、こんな状況でもなんとか耐えました。あと、服装に関しては、通過Cでウインドブレーカーを脱ぎました。

### <PC6～PC7>

PC6に間に合い、心の余裕ができたのか、気持ちよく走りましたが、眠気も出ることがあり、5分間路肩で座って仮眠をして、PC7に向かいましたが、PC7の前にトンネルがあり、そこを抜けると急に暑くなりました。

### <PC7～PC8>

PC7の直前で急に暑くなったので、PC7でアンダーを半袖に変えてました。アームカバーもしましたが、これは日焼け対策です。PC8に向かう途中に風返し峠がありますが、夕方になり、上り始めたにもかかわらず、冷たい風が吹き下ろしてきて、寒かったです。

### <PC8～ゴール>

ここからは平坦で無理をする必要はありません。日が暮れてきたので、ウインドブレーカーを着てリスタートしたのですが、完全に日が暮れると更に寒くなってきたので、再びアンダーを半袖から長袖に変え、更に長袖の上にアームカバーをして、ゴールに向かいました。この区間は60kmあり、後半のPC間の距離からすると長いです。ここまでの感覚でPC間は休まずに走るにはなかなか厳しいです。私は我孫子付近で一度コンビニ休憩して、ラスト20kmを走りました。PC8をスタートするときにもマージンはなく、途中でパンクとかのトラブルが起きたらどうしようかと思いつつ、15分あればトラブル対応できると信じて、焦らずゴールに向かい、ギリギリながらも39時間47分でゴールできました。

### <最後に>

コース全般ですが、路上にアスファルトに穴があったり、ボコボコだったり少し多かった感じがしましたので、走る際には気を付けていただければと思います。

服装については、当日の天気や寒さに対する個々人の耐性があるので、私のような着替えが良いかどうかはわかりませんが、参考になればという思いで書きました。

また、このコースの途中にはいくつもの素晴らしい景色があり、見つけるたびにスマホでカメラに収めていました。ブルベには色々な楽しみ方があるので、皆さんもこのコースを楽しんでいただければと思います。