

## ～第4回 高温多湿（その2）～

私事で恐縮ですが、2017大会を終えた翌週の7月9日の日曜日、ほぼ1か月ぶりにロードバイクでロングライドに出かけました。コースは道南の活火山「恵山」巡り。

練習不足かつ前日の深酒&睡眠不足で臨んだ往復100キロの行程でしたが、炎天下とはいえ水分補給さえきちんとしていればなんとかならうて…といった軽い考えです。すいすい走破していた後半80キロ地点で、突然の悲劇が舞い降りてまいりました。

なんと、いつもは軽々と登れる100m程度の坂の途中で、

- ・まずは左大腿部に僅かな痙攣を感じる
- ・それをかばうようにペダルを漕いでいると、今度は右大腿部に大きな痙攣を感じる
- ・このままでは転ぶ！という焦りから本能的に自転車を飛び降りる
- ・自転車を何とか支え、上半身を伸ばすと臀部から両ふくらはぎに至るすべてが痙攣
- ・1ミリも動けない状況が5分程度続く（この間、ぴっちりとした自転車用ジャージを着用した中年男が道路の真ん中で悶絶している…という何とも奇妙な図が展開）

皆さんが挑まれた「2017函館マラソン」でも、同様の光景が数多く展開されていたと伺っております。これぞ「走らない」のにフルマラソン課長である私と、「走る」ランナー皆様との邂逅の瞬間。この実体験を通じ、あらためて補給の大切さを感じた次第。

今大会では昨年大会の経験を踏まえ、給水関係では水切れだけは起こさぬようにと全エイドステーションで複数の給水ラインを確保したほか、全エイドでアクエリアスを供給するとともに、車両6台編成によるアクエリアス補給の遊撃隊を組織、アクエリアス切れも防止いたしました。また、フード提供エイド（5箇所）には塩も配備いたしました。この結果、あのような高温多湿の環境下においても、給水については万全の体制で臨むことができたものと考えております。これで次のステップ（給水所の増設）に進めます！

一方において課題も明らかになりました。web上での皆さんからのコメントをみると、水やアクエリアスが「ぬるかった」。そしてフル・ハーフ供用区間に存するエイドステーションのうち、完全分離した第1、第4エイドでは、従事団体から「交錯はほとんどみられなかった」との報告を受けている一方で、第5から第7、とりわけコース幅が狭い第7エイドではフルのランナーから「給水できなかった」という声も届いております。

これらを含め実施状況を確実に把握し、さらなる進歩に向け取り組んでまいります（詳しくは、後にアップする？「2018函館マラソン準備状況」をお待ちください）。



フル・とハーフが「交錯」した  
第7エイドステーション