

能登半島すず ウルトラマラソン

1

大会感想集

～ランネット、フェイスブック等などからのご意見～



* 二重下線は課題点、蛍光ラインは良かった点

* 掲載ピックアップ日（10月28日現在）

■ランネット掲載

2012 年 10 月 22 日～27 日掲載分

【コメント1】

60k に参加しました。フルを1度走っただけで、それ以上の距離に初めて挑戦しました。第1回大会なので地元石川ということで参加を決めました。能登の観光名所をめぐるコースで景色は最高でしたが、坂道が厳しく思っていた以上にハードでした。大谷峠を越えれば後は何とかかなと思っていたのですが、椿峠や山伏山、狼煙灯台の坂も結構厳しく、ここでエネルギーを使い果たしてしまったという感じです。そのため50キロを過ぎてから大失速してしまい、途中立ち止まることもしばしば。そんな時に「ちょっと休むまっし」とおばあさんが声をかけてくれて、**桃をご馳走になりました。このときの味は最高でした。椿峠エイドで頂いた珠洲産リンゴも美味しく、もうひとつ頂いておけばよかったと後悔。**沿道からの温かい声援、スタッフの人達の心のこもった対応に感謝です。来年もぜひ参加したいです。できれば100キロに挑戦!!



【コメント2】

100km完走できました。自分の走力では、50kmまでは7分/kmの予定で、残りは貯金と根性で、といった作戦でしたが、体調が思わしくないのとアップダウンで予定した貯金がない状況で、千枚田。それ以降も、厳しいアップダウンで、残りのペースはどんどんきつくなる。まさに自分自身との会話状態が続く。狼煙の灯台で、関門ま

で5分と聞いて大急ぎで駆け上がる。これはきびしかった。最後5kmは真っ暗な中、数人での併走。7分/kmが必要と、みんなわかっているので、妙な一体感。時間4分前でゴール。最後数kmは6分半。人間、やればできるものだ、最後まであきらめなくてよかった。50を過ぎて、スポーツでこんな気持ちになるとは思わなかった。コースは、非常に厳しかったが、**1回目の大会としては、エイドは充実していて、皆さん礼儀正しく、運営もよかったと思います。**ボランティアや中学生の方々ありがとう。珠洲焼きのメダルはうれしかった。ただ、73kmの着替えて、ヘッドランプを着けるべきでした。

【コメント3】

北陸初のウルトラ。そのうち60kmに挑戦。午前5時スタートまだ暗闇、30分頃薄明。8km地点、朝の見附島を見る。難所は大谷峠とラケット道路の椿峠。21km過ぎから大谷峠登り。傾斜12%の標識を見ながら旧道の大谷峠頂上、峠を下ってすぐ傾斜16%の標識。急勾配に喘ぐ。35kmエイド、心地よい太鼓と笛の音（平家ゆかりの地）に、しばし癒される。39km辺り、椿峠もかなりの急勾配。左手眼下に日本海の絶景、高度を実感。2つの難所を通過し終えて安堵。しかし、45km地点、狼煙の灯台に至る丘の登り！極めつけの急勾配に愕然。疲れた足の筋肉が容赦なく襲われる。伏兵あらわるといった感で、遂に足が攣る。その後も、足をだましながら山伏山付近越えるも、あえなく50km須々神社エイドにて強制終了。あ～是非もなし。と、完走できませんでしたが、それでも能登の変化に富んだコースの醍醐味、関係各位の厚意に触れ、その魅力を体感できました。苦しいけどウルトラって癖になる楽しさがありそう。というのが、ウルトラ初参戦の感想です。できれば、完走できなかったので感想をしました。合掌。

【コメント4】

坂が多く走り応えのあるコースでした。軍艦島、千枚田、祿剛崎など能登のみどころを回ります。前半の里山から後半のシーサイドコースへ。非常に変化に富んでいて楽しめます。奥能登は人口密度が低いため、沿道の応援の少ない箇所もありましたが、地元のご老人をはじめ一生懸命応援していただきました。また、交通整理、エイドでのボランティアの人々が一生懸命やっていただきました。ありがとうございました。おもてなしの真心が伝わりました。皆様のおかげで楽しく走ることができました。中、高校生のボランティアの方々も非常に熱心に活動されており頭がさがりました。非常に礼儀正しく素晴らしかったです。感動しました。ひとつだけ注文させていただくと、前半のエイドにエネルギー源となるおにぎりとかパンをおいていただけるとうれしいです。今後も開催をよろしくお願いいたします。ありがとうございました。うれしかったです。



【コメント5】

初めての100km挑戦でした。能登の大自然が、素晴らしい景色とキツイ傾斜で足止めをして、後半は常に時計と相談しながらのランになりました。しかし、何とか制限時間10分前に感動のゴールイン。遠方から参加した甲斐がありました。前情報ではエイドにチョコレートしかないようなイメージで、大丈夫かなと心配していましたが、大体そのとおりでした。カレーや能登井のエイド以外に、各所を平均的に充実していただけると、コンスタントに力が発揮できるかなと思いました。

91km 地点、真っ暗闇の中を一人で走っていると三叉路に出ましたが、誘導の人がおらず旗が椅子にチョココンと置いてありました。その後30分くらい、前後にランナーがいない中を走り、道を間違えたのかと心配でした。地面にもマーキングがない場所だったので、絶対に担当者を動かしては駄目な場所だったはず。この件に関しては猛烈に苦言を呈します。以上の2点以外は最高です。まさに「道は厳しく、人はやさしく能登の道」でした。最高の思い出をありがとうございました。

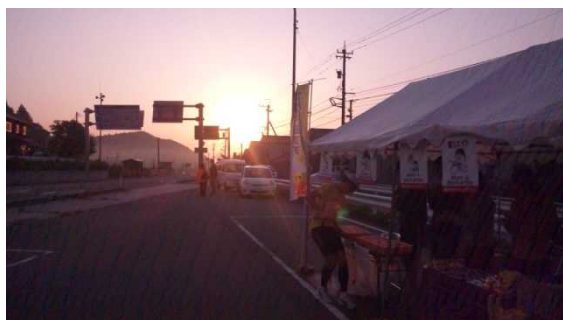
【コメント6】

初ウルトラで他と比べようがないのですが本当に良い大会で今まで参加した大会の中で一番心に残りました。もともと私は輪島の生まれで高校まで輪島に居たので、どんな人がしきってやってるんだろう？輪島や珠洲にこんな人出来る人あるんけ？ボランティアとか集まるんけ？若い人あるんけ？（爆）と不安でした。が、行ってびっくり！いろいろなことが一回目と思えないくらいスムーズ、ストレス無し！！前日ゼッケン受け取りの際、ちょっと差し入れを持参したのですが、大会当日にスタッフの男性寄ってこられて「差し入れありがとうございました！！」と言われました。大きな大会ではこんなことはありません。嬉しい♪主催者の皆様、ボランティアの皆様、沿道のおばあちゃん、私設エイドの栗原病院の院長先生、ありがとうございました。第一回記念大会を走らせていただき本当にありがとうございました！！ゴールにあったお蕎麦温まりました。来年はきっともっと集まる気がします。抽選とかになったら悲しいな～。来年も出ますね～。

【コメント7】

「何キロの関門で棄権しようか？・・・」 一歩も走らないうちから言い訳ばかり探していた。「スタート！」 30kmまでは快調だった。が、40kmでバテバテ、折り返してきた友人に弱音を吐く。50km

過ぎると本当にカラダがだるい。でも、エイドのオレンジはおいしく、珠洲の塩は甘く、そして地元ボランティアの励ましが有り難く、脚を止めることは後ろめたかった。60km、意識が変になってきた。浮遊感に取り憑かれ、カラダに力が入らず道端に座り込む。次の関門は73km。「たどり着いたら終わりにしよう」、重い脚を交互に前に進めた。そして73km 関門。くたびれ果てたカラダは、いつの間にか20分間ほどの短い眠りに落ちていた。目を覚ますと太鼓の音、小中学生が選手のために一生懸命に鳴らしている。海は青く、波は白く、海風は涼しく心地良い。一人のランナーが次の関門を目指してスタートした。次の瞬間、なぜか自分もまた走り出していた。頭もカラダも復活していたのだ。そしてあと少しで大会終了の夜7時前、5年前まではマラソン嫌いだった男が、スタートした場所に還ってきた。能登半島すずウルトラマラソン、感動と自信と思い出をありがとう！



【コメント8】

初めての100km挑戦です。当日は天候もよく絶好のマラソン日和でした。コースは平地を走った記憶がほとんどないくらいアップダウンの連続でしたが、絶景ポイントが多くて癒されました。85km地点、やっとエイドに到着して休もうとしたら「ここから上に進んでください」と案内されました。なんと細い急坂を祿剛崎灯台目指して上らないといけないとのこと。やっとの思いで灯台までたどり着き、来た道を下ってエイドに戻りました。あの時は「なんだこれは」と思いましたが、

折り返しのランナーや観光客の方々に励まされて、今となっては1番の思い出になりました。直後に食べた山菜の能登丼がおいしかったです。今回、苦しみながらも完走できたのは大会に関わったすべての人達のおかげです。地元の学生さんをはじめボランティアのみなさんや、沿道で応援してくれた町のみなさんがとにかく温かくて優しかったです。車の中から何度も声をかけてくれたスタッフの方にも感謝です。次回はもっと練習して能登の景色をゆっくり楽しみながら走りたいです。大会テーマの「道は厳しく人はやさしく能登の道」まさにそんな素晴らしい大会でした。

【コメント9】

フルを超える距離は練習を含めても初めてでした。不安で出走しましたが、スタッフの皆さんの熱いそして温かい支援でなんとか制限時間内にゴールすることができました。感謝です。珠洲焼メダル、バンダナ、いいですね。素晴らしい運営でした。充実したエイド、スタッフのみなさんの惜しみない声援、どれをとっても最高の水準だったと思います。エイドのおにぎりや山菜丼も美味しかったです。子供たちの太鼓の演奏に力を得ました。ゴール後のそばとじゃがいもも美味しかったです。荷物の受け渡しもきびきびとして良かった。素晴らしい天気で最高の風景を楽しむことができました。カメラをもって走ったのが正解でした。途中でナンバー1001の愛知から参加の最高齢74歳の方と話をすることができ、走りを見て勉強になりました。大変厳しいコースですが、『能登和倉万葉マラソン』と並んで石川を代表する大会だと思います。能登出身の小生にとってうれしい限りです。日本旅行さんの大会ツアーも良かったです。ランナーのみなさんはじめスタッフのみなさん、応援のみなさんすべてにありがとう。来月からのフル6大会の自信になりました。

【コメント10】

第1回大会の開催そして成功おめでとうございます。同じく今年が第1回だった「飛騨高山ウルトラマラソン」に少し関わらせていただきましたので、関係者の皆さんの感慨は容易に拝察できます。皆さん本当にお疲れ様でした。以下は項目ごとの個人的な感想です。

- コース 山あり谷あり海ありで“退屈”しないで楽しく走れました。坂道も“刺激的”でした。
- エイド もう少し「郷土色」が感じられるといいけれど、量的にはOKです。
- 運営 参加者が少なかったせいか、特段ストレスは感じませんでした。ただ説明や注意事項等の伝達がやや大ざっぱな印象を受けました。
- 安全確保 残念ながらNGです。スタート直後はまだいいとしても、夕方5時半以降の「真っ暗闇」はかなり危険でした。何らかの対策が必要です。
- 完走メダル 一つ一つ手作りとても味わいがありました。温かみが伝わる素晴らしい完走メダルです。

行政（地元自治体）の支援なしでこれだけの大会を仕立てるのは、本当にたいへんだったと思います。あらためて皆さんに敬意と感謝を申し上げます。多謝。

【コメント11】

名所を巡ったり、スライド区間あり、峠越えあり、灯台をひとまわりしたり、距離もちょっと長かったり...なかなか楽しいコース設定でした。能登の皆さんの温かさが伝わる素敵な大会だと思います。



■フェイスブック掲載

1,296 人がこの投稿を見ました

2012 年 10 月 22 日～27 日掲載分

【中村正幸さん】

大会運営お疲れ様でした＆ありがとうございました m(_ _)m 第1回大会と言うコトで完璧ではなかったかもしれませんが、**毎年続けていけば日本有数の大会に化ける可能性**はあると思います。まずは一旦リセットしてゆっくり休んで下さいね。グジョブです。

【宮岸真由美さん】

お疲れさまでした。素晴らしい大会でした。本当にお世話になりました。ありがとうございます。どうぞ、ゆっくりお体休めて下さいね。最高に楽しかったです。

【山田善和さん】

お疲れ様でした！本当に素晴らしい大会でした！ボランティアの方や学生さん、実行委員会の皆さんの懸命な頑張りでいい大会になりました！本当にありがとうございました m(_ _)m

【岳尾雅美さん】

お疲れさまでした！素晴らしい大会にボランティアとして関わらせて頂いて幸せでした。本当にありがとうございました m(_ _)m

【佐藤正規さん】

チャレンジでしたが、生まれて初めての参加が、この第一回のすずウルトラでした。完走できた感動は自分へのものでしたが、それ以外の感動も多く残りました！珠洲の自然と人の素晴らしさ、ひたすら自分と向き合い走り続ける選手の人達、そして熱い情熱で運営を支えたスタッフ、全てに感謝！

【松永 潤さん】

お疲れ様でした。第一回記念大会に参加出来て大変光栄でした。初ウルトラでしたが、このレースを選らんでよかったと思っています。じゃ、また次回...と言われると、まだそんな気になれませんが、必ず再戦したいと思います。後、自分の帰

宅時間の都合で、一人だけ早めに表彰していただき、大変恐縮ですσ(^_^;)

【中水康裕さん】

主催者、ボランティア、警察そしてランナーのみなさま、安全に走らせていただきありがとうございました(^ ^)

【宮谷隆之さん】

お疲れ様でした。初のウルトラマラソンでした。初めてなので他のウルトラマラソンと比べることはできませんが、本当に素敵な大会でした。エイドの皆さんがたどり着く度に拍手で迎えてくれ、コースのタフさはありましたが、だからこそエイドの優しさに支えられました。走る車からも頑張れ！と声を頂いたり家からわざわざ出てきてずっと手を振るおばあちゃん。全ての人に感謝です。本当に安心して走れるレースでした。思い出すとまた泣けてきます。お疲れ様でした。有難うございました。来年も... 脚の痛みが消えたら考えます

【古川元一さん】

楽しい大会でした。私は75キロで時間オーバーでした。エイドも良かったし、何と言ってもスタッフの対応が良かったです。第1回とは思えない運営の良さは、さすがと思いました。警察の対応も良かった。個人的には宿泊したさいもんの奥さんのサービスに感動しました。市民の皆さんありがとうございました。また来年にリベンジに来たいと思います。

【山沢栄作さん】

素晴らしい大会ありがとうございました。いろいろな大会に出ますが「楽しかった、来年も」と早速帰りの車で第二回の出場も決意しました。初のウルトラを舐めていた部分もあり、残念ながら55/60キロでタイムアウトとなりましたが次回は大谷峠を転げ下ってでも完走したいと思います！ps ボランティアの学生さん達、爽やかすぎでした。アリガト~!!

【長谷川雅春】

大会にたずさわった全ての方々、応援していただ

いた方々に感謝いたします。「まだダッシュすれば間に合う！」の声援のおかげで制限時間4秒前にゴールできました。来年も素晴らしい大会になる事を期待します

【木下準一さん】

感動をありがとうございました。すべてのスタッフのみなさまと沿道で応援してくれたみなさまに感謝です。初の60キロ、おかげでうれしい珠洲焼をいただくことができました。すべてのエイドが温かった。能登の里山、里海を堪能できました。間違いなく日本を代表する大会となるでしょう。能登人として誇らしく思う素晴らしい運営でした。



【井上和典さん】

大変 お疲れ様でした m(__)m。私は参加しませんが、友人2人が初のウルトラで参加しました。一人は悔し涙。もう一人は嬉し涙。どちらも価値ある涙です。こんな体験をさせていただいた、運営に携わった全ての方に 感謝です m(__)m。私も、いつか参加させていただきます。本当にお疲れ様でした m(__)m。

【村上 学さん】

田中実行委員長はじめ、多くの大会関係者、ボランティアの皆さん、まだ沿道で応援してくれました皆さん、大変お世話になり、ありがとうございました。今回は、60キロを完走しましたが、来年は、100にチャレンジしようと思っています。今回の開会式では、開催にこぎ着けるまで大変な苦勞をされたようですので、実行委員長の田中満博さんや大会関係者のためにも、大会を成功させるため、「ありがとう」を連呼して走りました。成

功、おめでとうございます！

【佐々木加代子さん】

ゼッケン No.555 です。完走は出来ませんでした
が本当に楽しく感動でいっぱいです。早速、来年
も出ようと決意を固めました。ゼッケン No.で
GO!GO!GO??！と声をかけてくださる方が多くて
大変励みになりました。ありがとうございました
！来年もお会いしましょう！p(^_^)q

【金木 隆さん】

大会関係者の方、地元住民の方、選手の皆様お疲
れさまでした！走り始めて一年足らずの私が
60 kmにチャレンジしようと思ったのは地元珠洲
での第一回記念大会ということでした。周囲から
も自分自身も無謀だと思っていましたがみなさん
に励まされなんとかゴールできたことはいい経験
になりました。県外から参加の選手にも珠洲はい
いところだね！また来年も参加したい！など言っ
てもらえて嬉しく思いました。道は険しくも人は温
かいを実感できたいい大会でした！みなさん本当
にありがとうございました。

【高島千秋さん】

弱々しく歩いていたら、道路脇で家事用務してい
たおばさんが、“ 頑張って、何か飲みなさい ” っ
て声を掛けて下さり、近くの自動販売機でコーラ
を奢って下さいました！涙が出そうなくらい嬉
しかった？ ...

【田中博章さん】

本当にスタッフの方々、ボランティアの方々、珠
洲市、輪島市の方々には感謝致します。地元の方々
も遅くまで沿道に顔を出して下さい、沢山の温
かい心に出会えました。私はこれまでハーフマラ
ソンが最長ではありましたが、皆様のおかげで何
とか 100km 完走できました。あまりにも辛くて体
はとくにリタイアでしたが、それでもエイド、
救護車、沿道で応援してくれている方々の笑顔と
励ましに支えられ、心が折れることなく走りき
れたこと、30 歳を過ぎて久しぶりに涙してしま
いました。初めてのマラソンがこの大会で良かったと

思います。マラソンのことが好きになりましたし、
何より奥能登が大好きになりました。これからも、
ずっとウルトラマラソンが続くように心より願っ
ています。ありがとうございました。

【伊藤あこたさん】

第一回大会に参加できたこと、とても記念にな
りました！私にはフルマラソン以上はムリだろう
と思込んでいたのですが、今回の経験を通して新
たな楽しさを知ることができました！山坂は本当
にキツかったですが、自然あふれる景色や、ボラ
ンティアのみなさんの温かさに支えられ走ること
ができました！ありがとうございます(^-^)/軍艦
島で鐘を鳴らす、灯台まで上ってゼッケンのチェ
ックなど遊び心のあるコースも、楽しみのひとつ
になりました！能登半島ずっとウルトラマラソンが、
地域の活性化や、ランナー憧れの大会のひとつに
なっていく姿をこれからも応援していきたいです。



【高橋恵子さん】

60 キロ出場で完走なりませんでした。3 日前のに
肉離れ寸前の怪我をしまい、軍艦島からは、
痛みとの闘いで第一関門へ倒れ込みました。もう
ダメかと思つた時、車で伴走し、はげまして下
ったスタッフの方、ありがとうございました。お
かげさまで、第一関門通過出来ました。41 キロ
まで進んだ所で終わりました。また来年、怪我の
無いよう、トレーニングし直して、出直します。
申し込み時点から、完走は無理と思つていま
しが、やはり、完走したかった！再チャレンジに目
標を定めます。これ以上ハードにしないでね(^o^)/

ありがとうございました。

【服部隆充さん】

大会運営に携わって下さった方々、本当に有難うございました(^^)ウルトラ 8 戦目の今回の大会、ドラゴンズのユニホームで苦しませていただきました！来年も参戦します(^^)

【室木勇二さん】

100 キロに参加させていただきました。私は完走できず、まさにとぼとぼの 1 人でしたが、あの盛大な温かい拍手。思わず涙が溢れました。悔しさで感動が一気にこみ上げて...来年はゲートを潜ってゴールをしたいです！！また参加します！！大会運営の関係者の皆様、ありがとうございました！！

【島田弘幸さん】

100 *₂走り切れて感動です。コースは想像以上のアップダウンで非常に厳しいタフなコースでしたがその分ゴール後の感動も大きかったです。千枚田や海岸線の美しさ、塩田の炭の香りなど本当に能登の自然を堪能できました。スタッフやボランティアの方々の温かい対応に感謝の一言です。

【多間利一さん】

ハーフ以上の経験が無かったのですが、地元開催だったので 60 *₂に決心して望みました。練習で一周は回って見たのですが...さすがに 大谷峠旧道と、灯台の遊歩道はルートに入れてませんでした(「・ω・」)大会当日は練習とは違い 顔見知りの助け エイドの声援もあり「起承転結」心が動きました。皆さんありがとうございました。又、皆さんのコメントを拝見していたら目頭が...実行委員長・田中さんは涙目で読めないと思います^^

【三宮敦子さん】里芋をありがとうございました

【長森 清さん】

大会に携わられたすべての皆様、本当にありがとうございました。そして、お疲れ様でした。マラソンクラブの仲間と富山からの参加。全員 100 km 完走出来ました。個人的には、サロマよりもきついコースだったと思いますが、レース中一度

も辞めたいと思うことが有りませんでした。富山からサポートで来てくれた仲間の応援もありましたが、ボランティアの皆様、沿道の町民の皆様などの温かい応援のお声が力になりました。奥能登の風光明媚なポイントをもれなくコースに取り込まれ、きついながらも楽しいコースでした。7 月に、仲間と今回の 60 km のコースを試走した時に、これは大変なコースだなあと思いましたが、走りごたえ充分。レース以外でもまたこのコースで合宿したいと仲間と話をしました。もちろん大会は 100 km でエントリーさせていただきます。この「能登半島すずウルトラマラソン」が、全国に知られる素晴らしい大会になることを心より期待しております。



【篠崎三香さん】

完走できました！スタッフ、ボランティアの皆様、そして勝手にペースメーカーにさせていただいた参加者の皆様のおかげです～そして沿道の応援の温かかったコト！能登はやさしく厳しい！ありがとうございました

【稲崎 稔さん】

初ウルトラ 100 キロ完走を、この能登で達成することができました。大会関係者の皆様、地元の皆様、本当にありがとうございました。

【田畠実さん】

何とか完走させてもらいました。ありがとうございます。スタッフの皆さんと沿道の応援に励まされて、背中を押してもらった気がします。私は能登町生まれですが、町野は初めてでした。千枚田から狼煙の外浦はわかっていましたが、ラケット

道路はきつかったです。秋の能登を満喫しました。ありがとうございました。

【尾西克之さん】

まずは関係者の皆様ならびに地元の皆様方、ありがとうございました！！人生初の 100km 挑戦でしたが、先月末のレースで痛めた膝が言うことを聞いてくれず、外浦に出た所でリタイアしてしまいました。初めての開催とは思えない位充実したエイドや、温かい声援、素晴らしい景色など、多くの感動をいただきました。来年こそは珠洲焼の完走メダルを首にかけてもらえるよう、トレーニングを積んで戻って来たいと思います！

【山口勇治さん】

2007 年 1 月 21 日（日）、暖冬で積雪もない日に、私はポーチにボトル 2 本とまんじゅう 1 個を入れ、初めて珠洲一周をしました。あらためてふるさと珠洲の自然の美しさに触れた感動を、今回のウルトラマラソン実行委員長の田中満博さんに話し、「この珠洲を一周するマラソンがあったらどんなにかすばらしいことか。」と話したことを今思い出しています。そのとき、田中さんも同じような思いを持っていらっしゃることが分かりました。2 回のプレ大会を経て、ついにその田中さんの夢が、実行委員会・大勢のボランティアの方々・警察当局・地域の応援の皆様、全国からのランナー、大勢のご協力により、ついに実現したんだなあ、感慨深いものがあります。自分も地元の人間として、ランナーとしてよりも、ボランティアとして参加すべきじゃないかとも思いました。でも、100*という未体験の距離を全国の大勢のランナーとともに走ってみたいという思いが強く、エントリーしました。出るからには完走をと、これまで月間 300 キロなんて走ったこともなかったけれど、今年は 7 月から 9 月まで毎月 300*~360*走り、9 月 23 日のフルマラソンでは 5 年ぶりに自己ベスト更新というおまけまでついてきました。今回、初めてウルトラマラソンに参加して、今まで以上にボランティアの方々や応援の方々、そして実行

委員会の皆様のご苦勞がしのばれて、感謝の気持ちがあふれました。エイドステーションに着くたびに大きな拍手で迎えられ、出て行くときには、「がんばって。」の声に見送られ、また、沿道のお年寄りの声援、車の中からの声援、多くの声援に背中を押され、完走することができました。急な坂道では、他のランナーから「ファイト。」という声をかけられ力をもらい、自分も他のランナーに「ファイトと声をかけながら走りました。みさき小学校前をすぎると不思議と力がわいてきて（平坦になったから？）ペースも上がり、快調にゴールめざして走り抜くことができました。第 1 回目の大会として大成功の内に終えた大会だったと思います。第 2 回、第 3 回、...とこれからもこの大会が盛り上がっていくことを願っています。本当に関係者の皆さん、ありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

【石立晴久さん】

完走率の高さに愕然としてます...(~_~;)自分は 30%の方なので...今回は前夜祭から参加させていただき、ランナーの皆さんやボランティアの皆さんと親睦を深めることが出来たことに大変感謝しています。本当に素晴らしい大会でした。来年は必ず完走しメダルを GET します m(_ _)m

【島田淳一さん】

素敵な大会をありがとうございました。大会のスタッフやボランティア、沿道の方々にも沢山の応援を頂いて何とか完走することができました。前日の開会式での実行委員長さんの挨拶から感動してしまいましたが、地元の人間として奥能登の里山里海をこのような形で盛り上げていただいて本当にうれしく思っています。またこの大会で走りたいです。大会の開催、本当におつかれさまでした。

【山口尚志さん】

珠洲ウル実行委員 御中。192 山口@揖斐っ子です。大変お世話になり、感慨深い大会でした。委員の方だけではなく、ボランティアの皆さん、警察の

方々、金沢星稜大学のヤングメン、会場の飯田高校の学生さん、コース各地区で応援頂いた地元の方々・・・特に後半海岸沿いのキツツツいコースで、皆さんが支えて下さらなかったら とっくにお陀仏だったでしょう！珠洲の魅力に、スッカリ取りつかれてしまいました。道の駅近くの海浜あみだの湯も、最高の銭湯でした！ 来年も、是非！コテンパンになり参ります。

【田中さゆりさん】

100走しました！スタッフ、ボランティアの皆様本当にありがとうございました。高校まで過ごした珠洲でこんな素敵な大会が開催され、参加できてよかったです。

【晝田幸子さん】

スタッフの皆様、ボランティアの皆様、そして参加した全てのランナーの皆様お疲れさまでした。私は 60 キロにチャレンジして無事にゴールすることができました。でも、自分 1 人ではきっと途中であきらめていたと思います。一緒に走ってくれたランナーさん、エイドのみなさん、沿道のみなさん、車から声をかけてくれた方々、それらの人の励ましなしにはきっと完走は無理だったと思います。本当にありがとうございました。(^^)/

【黒山実さん】

初の 60 キロ無事完走できました。スタッフの皆様、ボランティアの皆様に感謝します。第 1 回大会とは思えないほど、周到に準備・運営されていたと思います。ぜひとも、今後も継続開催してってください。この大会が全国区で、人気大会になっていくのが楽しみです。でも、超人気大会になったら困るかも・・・(抽選制で出られなくなる?)

【多間一生さん】

スタッフの皆様、ボランティアの皆様、そして大会に関係されたすべての皆様、本当にありがとうございました。そして、朝早くから夜遅くまでお疲れ様でした。私もおかげさまで 60 *₀ を無事完走できました。地元である珠洲を走ることができ、どんなフルマラソン大会よりも幸せでした。今回、

初めてウルトラマラソンを走ってみて、走ることができるのは、自分の力だけではなく、皆さんのおかげであることを改めて実感しました。これからたくさんのマラソン大会に出場すると思いますが、感謝の気持ちを忘れずに走りたいと思います。来年の第二回には必ず参加したいと思いますので、その時はどうぞよろしくお願い致します。

P.S.狼煙の灯台コースは、きつかったですが、一番の思い出です。



【稲村秀夫さん】

ゴール閉鎖 30 秒前のカウントダウンが聞こえる中、感動のゴールテープを切りました。100K のコースは丹後や村岡よりも厳しく感じました。気温がもう少し高ければ完走は無理だったと思います。95K 関門を多分最後だと思いましたが、5 分前の通過し収容の車が追走する状態でしたが、諦めずに走って良かったと思っています。最後の交差点で残り 2 分、赤信号で止められた時は焦りました。今は欲しかった珠洲焼の完走メダルと眺めてにやにやしています。大会関係者の皆様、エイドのボランティアの皆様ありがとうございました。

【郡哲生さん】

能登では大変お世話になりました。皆さんも言っておられるように、素晴らしい大会だったと思っています。ボランティアの方々も行き届いており、私もとても満足しています。その中で一つだけ残念に思ったことがあり、メールしました。85km 地点の表示は間違っていないでしたでしょうか？私は GPS 時計を付けて走っており、遅いながらもペースは大きくはブレませんでした。私の感覚と GPS では、どう考えても 85km 地点は灯台の少し手

前くらいでないと計算が合いません。大会パンフレットでも、85km 地点は灯台の手前と記されておりました。それでも、灯台まで看板が出て来ないので、灯台の前の関門チェックポイントに居た役員さんに、「85km 地点はまだでしょうか？」と聞いたところ、「ここが 85km 地点ですよ」とのご回答だったので、納得して走り始めました。しかし、85km の看板があったのは、灯台から坂を下り、暫く走ったところでした。私は完走ギリギリペースだったのでかなり焦りましたし、大会の地図とも役員の方の説明とも違い、自分の GPS やペース感覚とも 1 km 以上ずれていたもので、他の表示が正しかったとすると、結局 101km あったのではと
思えてしまいます。来年の開催にあたり、善処をお願いできませんでしょうか？他の面でもとても良い大会だっただけに、この点だけは私としては残念に思いました。辛口で申し訳ありませんが、よろしくお願い申し上げます。

【竹中慶子さん】

本当に皆様にお世話になり、初のウルトラマラソン完走できました。能登の美しい海岸、それにしても昇りのキツさにやられました。でも学生さんのマッサージで蘇り、その後は大会委員さんの車に伴走して頂き、暗い夜道を照らして頂き、車の中からずっと励ましの言葉をかけて頂きようやく完走できました。あの励ましがなかったらあきらめていました。感謝感謝で一杯です。本当にいい思い出を有難うございました m(._.)m

【小川恵利砂さん】

自然保護センターと一緒に仕事しましたが、星稜大学の学生さんは自分たちで工夫して本当によく動いていました。子供たちとも遊んでくれてたし(遊ばれてたともいう)朝早くからゴール後まで、がんばってくれました。ありがとうございました。最後の挨拶が「ごちそうさまでした」はかわいかった！

■ 完走記（尾山巧さん）

第 1 回能登半島すずウルトラマラソンを走りました。久しぶりの秋のウルトラマラソン、目標は「完走すること、フルマラソンの練習」ということで 42km までは休まず行き、そこから先はエイドを楽しみ、走る時はウルトラの走りを封印してフルマラソンの走りをすることにしました。40km の通過が 3 時間 18 分なのでフルマラソンでは 3 時間 30 分ほど。ここまではまあよくできました、ですが、その後はエイド間が走りきれなくなり、2 分歩いて 8 分間はがんばって走る「にはち走法」にきりかえました。後半はエイドの滞在時間が長～くなり、眠くなり、82km エイドあたりでは 5 分の仮眠。2 分の歩きではリカバリが足りず 5 分歩くこともありました。ランのスピードは後半キロ 5 分 30 秒～6 分をキープできたかなと。このコースには、200m 超の峠が 1 つ、100m 超の峠が 4 つあります。走ってみると峠の頂上についたかの様に下り始めますがブラインドのカーブを曲がるとさらに上りが現れる、という 2 段坂になっています。上りと下りの走りの切り換えを頻繁にしなければならぬ坂です。野辺山の様に上りが続く方がよほど楽です。これらの 5 つの大きな坂の他にも断続的に出現する坂、スピード感が無くなる田園地帯の中の直線コース、海岸線の湾また湾、坂また



坂。外浦の最後の坂はラケット道路という大きくワインディングした峠道、極めつけは 8.5km 関門の禄剛崎灯台へ向かう急坂。関門ギリギリのランナーにはまさに壁に見えるのでは(笑)。ここを越えてもさらに坂は続く。日本でも屈指の難コース

だと感じました。コースの景観は美しかったです。午前5時に暗闇の中をスタート。夜明け前に見附島(通称軍艦島)が見えるビーチで折り返し。能登半島では海岸線で富山湾側に向いた側で表情が穏やかな「内浦」、反対側が波荒々しい「外浦」といいます。見附島は内浦、秋の夜明け前の海が穏やかに走り出したランナーを迎えてくれました。見附島を折り返してしばらく行くと半島を横断する山間部を通ります。最初の峠をのぼる途中で里山の朝。山間の民家と田んぼにもやがかりなんだがほっとする風景に出会えます。時々見える風力発電の風車は日本の過去と未来を象徴している様でもあり。山を超えると外浦の海にでます。この頃強い通り雨があり、風が強くなってきました。海は荒れて波高く。世界遺産の千枚田で折り返し、峠をひとつ越え再び外浦の海へ。波が高くコース上に打ち上がっているところもありでワイルド～。

その後もう一つ大きな坂を越えると90km。再び内浦に入り、穏やかな海になります。太陽は里山の方に傾きます。夕暮れの里を声援をうけながらゴール。縁あって今回の大会を運営するスタッフのみなさんにほんの少しだけ関わらせていただき大会運営の裏側も見てきました。第1回の大会ということもあり、事前情報から正直かなり不安でしたが終わってみると素晴らしい運営でした。全てが揃っている訳じゃなくて予算も限られる中で運営。前日急いで作った手書きの案内板(イラスト付き)、手書きの記録証、一つ一つ焼いた完走メダル。手作りの素晴らしい大会でした。100kmの部と60kmの部が合流した以降の5km毎の看板が「70km/100km 30km/60km」ではなくて「あと30km」「あと20km」となっていたのも予算が節約できるからとのこと。それでもランナーが楽しみにしている「あと5km」から1km毎のカウントダウンは用意してくれていてランナーへの心遣いを感じました。

朝5時のスタートで暗さが心配でしたが、最初の20分ほどの道には車のヘッドライトで照らしてもらったので問題なかったです。自分は12時間でゴールしたので夕方の暗さは体験しなかったですが、その後ゴールしたランナーさんからは日が暮れてから真っ暗で怖かったと聞きました。終盤のエイドで反射たすきだけでなくハンドライトを渡すなどの改善があるとよいと思います。エイドやコース誘導のボランティアのみなさんには元気をたくさんいただきました。1回大会ということで、伝統ある大会の様なサポートは期待できないかなと思っていました。念のためボトルと食料を持ってスタートしましたが杞憂に終わりました。コース誘導のみなさんは必ず声をかけてくださいましたし、エイドが楽しい。どこのエイドでも温かく迎えてくれて「あれ食べなさい、これ食べなさい」と。ついつい長居をしてしまいました(笑)。73kmエイドでは風の強い寒いなか、子供たちが太鼓で応援。星陵大学から、金沢のスポーツジムからのボランティアの皆さんも大きな声で応援してくれて元気をいただきました。

食べ物も、カレーライス、能登井(山菜版)、おにぎり、塩羊羹などなど、充実していました。中でもうまかったのが一口サイズのジャガイモを塩で茹でたもの。あとで作り方を聞いたら、じゃがいもを珠洲の塩田の塩釜に入れて濃い塩水で煮る(焼く?)のだそうです。ボランティアのみなさんがあのサイズのじゃがいもをかき集めて塩田業者に頼んで作ってもらったとのこと。珠洲の皆さんのおもいやりのこもった一品でした。「道は厳しく、人はやさしく能登の道」のキャッチフレーズ通りの珠洲の、能登半島の魅力がたっぷり詰まった大会でした。