

アルバニアグローバルリミッツ 2022年9月

アルバニアに興味ある人、山岳やトレイル、ステージラン興味ある人以外には長文で退屈かな。

トルコ世界遺産周遊イスタンブール滞在後、ブルガリアソフィア、リラの僧院

北マケドニアのスコピエ、オリフド、を経てアルバニアのティラナに集合。今回のレース事前事後の旅のテーマは世界遺産ハントで約 20ヶ所の目的は達成したが 70 歳オーバーのバックパッカーは厳しかった。トルコ西半分の周遊は国土が広くて陸路移動が厳しい。トルコでは下痢や発熱でコロナかと思う事が2度あり一度目はイスタンブールホテル客室でPCR検査陰性。2度目はカッパドキアの洞窟ホテルで発熱と下痢ひどく家内が完全にダウン。ほとんど寝たきり。私にも発熱もありタクシーで救急病院に向かう。無検査にて食中毒との診断だった。12 時間の夜行バスに下痢を恐れて断食で乗った上に病気だから、カッパドキアの観光ウオーキング遠足も二人共にフラフラだった。おまけにカッパドキアはめちゃくちゃに暑い。2度目はコロナだったのではと今も疑念持ってる。

ここで体力は激減し、乗り物やホテルの苦勞しながらなんとか集合地ティラナにたどり着いた。こんな状態でもレースはなんとかかなると楽観してた。前日集合の Mondial ホテルはお高いので前々泊は苦勞してお安い所探したが、安いホテルは路地奥で迷う。

グローバルリミッツの大会は Experience your limits and adventures がタイトル。

大会のバゲージチェックがあったが問題なくパス。家内も検査員の役割果たしてたが仕切りたがる性格のあるボランティアに閉口してた。必ずそういう人はいるものだ。

前夜祭では相当変な人が並んだ。少人数で楽しい前夜祭だった。

ムキムキの女性はパーソナルトレーナー2人もついてるとか。私は練習極小が日常化してる。昔は毎週のように大会出て、それが練習ではあったが今はほとんどラン系のイベント出ないし少し不安である。アルバニアは欧州の最貧国の一つだけど首都は意外と大きく立派であり、サランダはシーサイドリゾート都

市で自分はサランダの方が好き。いずれもそれなりに不自由なく都会生活ができる。国土の大半が山であるが森林限界が日本より高度低い。日本風の森林よりギリシャ風の低木が多く日本から見ると荒涼たる山である。羊の放牧もしてない山もあるが、険しい山でもたまに羊飼いの家がある。

草原風の場所にパオもあるが多くは石積みの粗末な家である。石積みの家でも防犯は見て取れるので貧しい羊飼いから盗む輩もいるのだ。羊飼いは総じて友好的で敵意は示さない。一生あそこで貧しく生活するのだろうが、それなりに幸せそうである。これから国がどんどん発展すれば彼等はどう変化するのか。

どの途上国見ても発展が必ずしも幸せにならないと思うようになった。本来、鉄やコンクリート、プラスチックを使わない生活にそれらが入り込み、田舎には廃棄物処理システムがないので自宅周辺はゴミの山である。昔の生活は廃棄してもすべてが土に還ったのだ。かくもきれいな大地を汚し始めてる。いずれ大きなツケになるだろう。まだ彼等にはそれがわからない。家畜が険しい谷に落ちないフェンスは今の所、そこらに転がってる枝木の手作りで針金や釘も使ってないが時間の問題で近代的なものになるだろう。自分の手作りより格段に楽だからね。汚い自由圏資本主義と汚い共産的資本主義が彼等を狙ってる。借金漬けにするんだろう。

多くの国を昔に訪問してるが昔のままの方が良かったのではと自問する自分がいる。ともかく、今のアルバニアは特に今訪問しておくべき希少な場所だ。レース参加者は豊かで社会的地位も高い人が多く、自分は最下層だろう。彼等は世界中のこういうレースに何度も出てる。神様は不公平なんだと思う。この参加者の多くは次のカンボジアとサントメ（アフリカガーナから行く大西洋の孤島）とブータンに参加するらしい。アイスランド、レユニオンやマダガスカルなんかも当然レースで行ってる。観光だと私にはそれほどこなんよと訳わからない所たくさん行ってる。彼等によると南米はアタカマやパタゴニアよりコロンビアを薦めてた。

治安はどうなんかな。来年はヨルダンのステージレース参加する予定だが、寄る年波で2つ位参加しないともうアチコチは行けない。一方で2つは経済的に厳しい。彼等は経済について当然問題ないが、休暇がそれだけとれるのが凄い。

日本人が給与少なく休暇は絶望的なほど気の毒なのはよく知ってた。日本の若い人は絶望的なほど閉鎖的にされてる。日本の地位がかくも低下してるのを見

るチャンスが無い。近いうちに破産したギリシャにも負ける予測がある。投票にすら行かない家畜と化してる。

9月11日

ティラナから千の窓の世界遺産、ベラトへ貸し切りバスで移動。

どこへ行くかすら知らなかったが、キャンプ地は城塞遺跡の中だった。

世界遺産の遺跡の中にキャンプなんて理解を超えてた。燃えそうなものは少ないけどガスも使えるし、城塞のどこかから電源もコッソリ引いてる。好奇心でケーブルたどったがあれは何なんだろう。

よく許可とれるものだなあ。日本でのこの手のレースが無いのは遺跡はもちろん、国立公園内の大人数キャンプも困難だからだろう。

高台の城塞から街に降りると千の窓の街並みがあった。窓が1000個ある旧市街ということであるが確かに一軒一軒の家が窓だらけである。

これほどの所にほとんど観光客はいない。アルバニアに観光に行こうという人がヨーロッパでも少ない。

露店の葡萄売りもフレンドリー。

路面店の葡萄とパンで立ち食い昼食したが猛烈に安く美味しい。

ビールも安い。

参加者が20名と少なくて小さな街歩きですぐにそれとわかる。ボランティアも含めて総人数31人位。これに現地ボランティアがプラス10人程度。

この日の
持参食料
戻して食
と思って
なんと、
れたピザ
べてもい
キャンプ地
飲んでも
ユルユル
でもムス
土地柄な
っと飲み
店でビール買ったなら中が見えない黒いビニール袋に入れるぐらいこっそりと。



夕食から
をお湯で
べるもの
たら、な、
街で仕入
なんか食
いわ、キ
でビール
いいわと
だった。
リム多い
のでこそ
ます。お

参加者もボランティアも個性的な人ばかり。ベジタリアンやらビーガンが結構多くてそんな食事で過酷な道程に耐えられるのかと驚いた。

気を使ってベジタリアン用メニューも混ぜるが、意外と美味しくヘルシーなのではまってしまった。

彼等ともっとコミュニケーションしたいが英語力が全く不足です。トイレは近くの民家に主催者がお金払い借りてた。世界遺産遺跡の中に簡易トイレ掘る訳には行かない。日本のようなコンテナトイレはコストかかり過ぎる。自分は普段はかなりの量の酒飲むが、夜中のトイレで不眠になるので毎日睡眠薬を飲み結果的に効果的ダイエットになった。

9月12日ステージ1

スタート点にみんな20分ほど歩いて降りる。

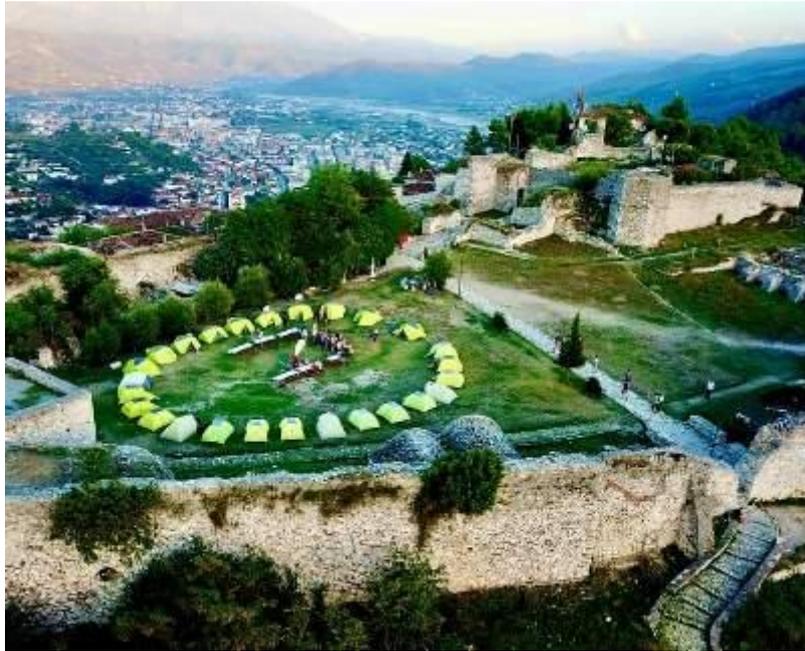
スタート点にはちゃんと簡易ゲートも設置。

観光部長挨拶と少女による国家斉唱で気持ちは高まる。

これまで一か月、観光などで全く練習してないのでスタートからダントツのビリだ。ロバと空き缶拾いの老夫婦など、のんびりとした風景でダート道だがフ

ラット。
も重すぎ
は上がり
暑い。後
るエダ婆
かれて追
い。

あんまり
途中から
一同行。
かないの
登りが始
にバテた。



リュック
た。気温
日本より
で説明す
さんに抜
いつけな

遅いので
スイーパ
頑張り効
にきつい
まり完全

スイーパーはエイド毎に人が変わる。距離100メートル程度でコーナーで見失わないのがよくて、10メートル以内に付かれるとかなり嫌だ。

大した登りでなくても練習不足だとキツイ。

あと2キロといわれてからの遠い事、遠い事。あの山を越えるんだらうと想像はつくがとても2キロの感じではない。案の定大きく迂回し長い。バテバテで普通の山登りなのに50歩ごとにストックに倒れてゼイゼイと休む。スイーパーは鼻で息してるのに。耐えてやっと頂上に達するもそこからウネウネとアップダウンが7キロ。

5キロ手前ぐらいの最終峠に余裕でゴール済みのランナーが応援に来てくれた。山中やや下り部分のあれがゴールの小学校だという。小学校周辺に超ミニタウンが形成されて人口比では多すぎるレストラン3軒もあった。こんなもの利用は禁止かと思えばイイらしい。ならば食糧荷物減らせたのに。大半のランナーは持参携行食で我慢してた。レストランは猛烈に不味いと女性ランナーが言ってた。

ゴールには多くのランナーとボランティアが迎えてくれた。この人は歳だしもう明日はダメなんじゃないかと思ったろうな。

この小学校日曜なので教室や廊下で全員雑魚寝だがテントとりは快適。

教室は男女区別なくて半裸バストポロリも平気なのは日本とは大きく違う。

ここは選手とボランティアの区別がキツクなくてその点もとてもいい。

あまりストイックに運営しても参加者はしんどいだけと、ステファンはよくわかってるのがイ
といえど所詮は
てるレースは本
で、アドベンチャ
到底出れる代物
は世界中で数十
誰でも出れる某
ギュレーション
が所詮はお遊び。

お遊びとは言え
すぎて時折死者
公然の秘密みた

そこはテント暮
スタント持参な
ぼうに高いと思
50万程度。冒険

てるので安全確保に金かかるのだ。ここの南極シリーズは300万とかの参加費らしい。とっても行けるものじゃないが欧米の希望者は大勢いる。飛行機と前後の旅程入れればもっとかかるのに。どこまでリッチなんだろう。ステファンはコスト抑えて参加費も抑え参加者も楽しんでる。今回赤字との事。

重たくても酒持参は許すという大らかさは自分に向いてる。コースはキツイが楽しんでくれというスタンスがよくわかる運営である。グローバルリミッツの今までの完走率は70%程度と高いのはレギュレーションを緩くしてるからだろう。レギュレーションをキツクすれば完走率は相当ダウンするだろう。



イ。キツイレース
遊び。北田氏が出
物のサバイバル
一系が好きでも
でない。そんなの
人しか出れない。
有名レースはレ
がもっと厳しい

自然環境が厳し
が出てるらしい。
い。

らして食事イン
のに価格はべら
う。参加費だけ
をタイトルにし

38キロ、登り1154m下り487m。イメージとしてそう厳しいものでないがそれは練習してる体だと云えること。これを大したこと無いと思う自分は昔の自分を引きずり過ぎだ。おまけにめちゃくちゃに暑い。

この暑さは日本の38度の日よりマシだが36度の日より暑い感覚。

距離38キロを短いと思う自分が異常なのであって、この登りつきだと日本じゃたどり着かない登山者もたくさんいるだろう。

多分脱水気味だったのもあるだろうが今までのレースではとてもキツイに属した。到着後しばし倒れ込んでしまった。



理由はわからないが初日ゴール後一人リタイア。英国人男性ナイチェルは同じ英国のリンとパートナー。リンはグローバルの大会4つをすべて完走して顔の身体もヘアスタイルも女性版ターミネーターだった。金髪のこの人は速くてナイチェルが追いつけない。ナイチェルの太ももは見

事で私の最盛期なんかでもみずぼらしく見える。彼の上半身はボディビルダーみたいだ。彼もターミネーター風。学校でリンになんについて来れないのと責められて泣いてたのを家内が目撃。それをステファンがなだめてたらしい。一人先行せず最終日まで彼に合わせたのは立派。他の女性アスリートと競いたかっただろう。

金髪リンはこのレースコメントで走らなくても完走できるよ、ずっとハイキングでゴールした人いるし参加お勧めだって。それ私のことかい。そりゃナイチェルも責められるわね。

ナイチェルは山岳レスキュー隊らしい。このペアも化け物。

初日～最終日総合一位エリン（USA 女性）2位ハリー（英国女性）3位クリスティーナ（オーストリア女性）4位ステファンの連れ合いのテレサ（香港女性）

なんで化け物のリンとガチならどうなったかな。テレサはスタッフのまとめ役もしてるし花持たせるべく手を抜いてる。テレサはほんとは2位に入るだろう。

ようやく5位と6位に男性。化け物だ。

ステファンはマラソン2時間45分だったかな。

スタッフのポーラーはアルバニアスキー代表選手らしい。

こんな所へコロナでも来るどの人もフツーじゃない。

9月13日ステージ2

レース2日目コースマップなどから、今日が一番楽そうに思える。

しかし昨日のダメージで腰も痛いのはいつもの事として、右股関節と右臀部に痛みが発生。まっすぐ歩くのすら辛い。5キロほど耐えたが痛みは増加。やばい。

10キロポイントからかなりの登り。得意の下りですら全く走れない。

こりゃダメかもなあと何度も思うが、なんとホントは強いメキシカン男性が足首故障で自分より苦戦、後ろにいる。チェックポイントで慰めあう。助かった～。

苦手のスイーパーが彼についてる。なんとかビリになるまいとあがく。

もう一人若いパキスタン人（アメリカ在住）男性が経験不足で苦戦してる。

ドイツ人78歳のエダ婆さんも頑張ってる。以降、私含めてこの4人で熾烈なビリ回避争い。誰だってビリは嫌なんよね。

とてもラフな地図でのイメージは楽そうでも、昨日より登り数値多い。

この地図ではコースたどるのは絶対に無理だ。日本のマラニックの地図とは根本的に違い、ただのイメージだ。A4の半分の紙面でこの距離を誘導するのは無理だ。

1264mのアップと1745mのダウン。距離は30.6キロしかない。

楽と云っても登山付きのこの距離は日本での普通の山登りよりはキツイ。

練習してない筋肉への負荷オーバーでスタート後すぐに尻はプチっと音立てて筋肉繊維一部切れた模様だ。痛い。大殿筋やばい。

ロキソニン一気に2錠で耐えるも、下りに走って時間と距離稼ぐいつもの戦術を使うどころか、下りの方がより痛くて歩くスピードは全く上がらない。耐えるのみ。

若いパキスタン人は親指付け根に大きなマメでスピードでない。やや大きめのマメができてた。マメへの対処法は人により違うが僭越ながら一応伝授する。足の裏全部に広がって、ずるむけになっても人間は強い意志さえあれば耐えることができ、そのうちに楽になる。彼はラン初心者とはいえ自転車キャリアは群を抜いてる。アフリカ縦断、南米大陸縦断、オーストラリア一周をやってのけてるので体力も耐えるという要素も十分なのだ。この難コースはマークを見失い易い。数回道をロストするとビリになり、またなんとか追い抜くの繰り返し。彼はカンもよくて私より迷わないぐらいだった。

皆さんよくぞ大幅にコースアウトしないものと感心する。あれ、慣れない日本人ランナーは迷ってリタイアするだろう。日本のロードの100キロ200キロは迷いにくい。今日トップの人は1時間迷ったとか。

マークリボンが何等かの理由で土地の人に外されていることが多々ある。多分、己の羊放牧ルートと違うからかな。まさかと思う方向と羊も通らない細い細い道？がコースであったりする。

普段は登り切ったら自分は、あ〜、これで今日はゴールできると嬉しさ半分だけど故障の体ではまだまだこれからと気分は楽にならない。下り標高分1000mは半端でない長さを感じた。麓が見えてからの遠い事、遠い事。パキスタン人は視界にとらえても500mに結界張ってるのかすぐに逃げる。エダは影も見えない。ここの下りの見通しは珍しくイイのだ。メキシカンは後ろで全く見えない。下りきってホットしてから橋までがまた遠い。橋からゴールへの登

りがしつこく 200mほどがキツク感じるほどバテバテ。ワシはこんな所で何しと
るん？と思うのが後から本物の人生の一瞬を感じ取れたと思える。他のレース
でもみぞれ雪で凍える夕方にさまよってる瞬間が体験した者にしかわからない
妙な感覚なのだ。そういう時ウオッ〜と叫んでる自分がある。感覚が研ぎ澄ま
される。

獣感が無くなるとそりゃ本物のピンチのひとつだ。ニュージーランドでももう
死ぬ〜と言ってた人いたが、死ぬのにはもう2ステップ程度必要だ。こんなも
んで死にやせんよと思った。

登り途中へばって、座りこんだ場所でスマホ落としたのにゴール後気がついた。

自分がへばってレース中にエイド以外で座り込むというのはあまりない。歳の
せいでもある。スマホ落としは身体だけでなく頭もおかしくなってるのだ。

ゴールすればテントでぼーっとしたいのに、往復2キロのアップダウンで回収
したが自分のミスに嫌になった。この場所という確信なかつただけに発見はラ
ッキー。

ここのゴールは峠の茶屋みたいな小さなレストラン。ここでビール飲めるとは
最高の計らいだ。某砂漠系大会ではありえない。

テントはレストランの庭。自分のテントは運悪く唯一石畳の上。

芝の上が楽に決まってるが仕方ない。

なんとここはシャワーも短時間なら使えるという天国。

注文すれば簡単なメニューは出すが持参の大量の食糧減らさないといけない。

持参のココアまで飲む余裕はキツイとは云え今日の距離が少々短いお陰だ。

横にリゾートミニキャンプ場がありなぜそこにテントしないか謎だがそこは若
いドイツ人グループが大音量音楽で大騒ぎしてた。星空もとても綺麗。

素晴らしいコースだった。みんなに感謝。

9月14日ステージ3

今日の距離は 54.8 キロと最長の日だ。しかも登り 2079m 下り 2177m。

アップダウンの連続でフラットな所は無い。見取り図見ただけでゾツとして目まいがする。日本でのロング山岳縦走よりはキツイ。日本と一番の差は暑さだ。日が昇り 9 時頃から 4 時ぐらいは暑さにただ耐える時間帯だ。その前後の時間に距離稼ぐのが通常だけど、尻の筋肉と股関節故障では稼ぐということが全くできない。実は身体かばって右膝にも違和感。やばい。

遅い 4 人のみ一時間のアーリースタートでないと明るい内にゴールできないとの事で、午前 4 時に起床。朝食はモンベルのカレーライス。いつもモンベルだけど野菜不足は深刻な問題で体内水切れと相まって便秘になる。暗い中ライトつけてスタートした。

よくこんな所コース探すなというほどのコース。

ノーマルスタートのランナーに抜かれるが最初に追い抜く 6 人が全部女性であった。最終日総合順位も 1 位から 5 位まで女性というのは大会初の出来事だったとの事で、1 位は男女含めての大会新記録更新だった。抜かれる際に観察していると一位のアメリカ人エリンは野口みずきみたいに飛んで走ってる。サブスリーでも更に上澄みを超えてる。他の上位者も擦り足なんかいない。彼等も速すぎてコースミスするんよね。コース序盤から素晴らしい羊トレイル。石造の古いアーチ橋が溪谷に突然現れた。でかい橋だがコレ羊とヤギの為にアーチ橋としか考えられない。普通の街道ではない。よく家畜の為に造ったものだ。自分としてはコレ、文句なしの世界遺産だと思う。崖から落ちない手造りの仕掛けといい、羊だけで暮らす人々の執念を感じた。崩れ易い場所は石や木で対策も施し、何世代何百年かけて造ったのかと感嘆した。ネパールの千枚田なんか何世代にも渡ったものだ。飢えないための執念は遊びのランナーなんかの執念とは比較にならない。羊の数増やすと少し生活が



楽なんだろうが多いと近辺の草木を食い尽くすので、あんなとこまで橋かけるのかと驚きである。

途中羊飼いに何度か遭遇するが、群れには必ずお守りの犬が数匹ついてる。

こいつは結構強敵で私を見つけると、ただちに警戒行動に入りわざわざ遠い所から10m程度の距離に接近し吠えまくり威嚇してくる。逃げると本能的に襲うのでスローで無関心を装い通過するのが一番いい。後ろ見せて走って逃げるのが一番マズイ行動だ。しつけ悪いあるいは性格悪い？シープドッグは5mぐらいまでは来る。最低2匹はいる。いい仕事してるなあと犬に話すように言うと襲わない。所々羊飼いの石積みハウスがあり、ここにも番犬が2~3匹野放しでいる。こいつ等は羊のお守り役より獐猛で対処が難しい。そんな所を通過するよそ者なんかまずいないのだから番犬の仕事するのは仕方ない。前後取り囲まれ3メートル圏まで接近されると、さすがに怖い。おい頼むよ、俺は泥棒じゃないんよと囁くのが恐怖から逃れる唯一の方法だ。進退極りその場に固まるとマズイ。

超スローで前進し奴らの結界から1メートルでも外れるのが難逃れる方法だ。

結界がありそこ超えると睨んで見送るだけになる。

一番タチが悪いのは山中で突然現れる数匹グループの目的不明の犬だ。

取り囲んできて完全に牙をむく。野犬なんだろうか。どうにもならないのでストック振り回しスキミで大きな石を拾う。その動作見ると少し後ずさりしてくれる。できるだけ石投げたくない。奴らもブチ切れて襲う可能性がある。

にも結界があるようで目をみながらスローで移動すると事なきを得る。羊も牛も多いので離し飼いの犬は人間より多いかも。ここは必ずやばい犬に遭遇するので普段から犬が苦手の方はアルバニアのレースは参加しない方がいい。

犬苦手というアスリート女性は手を強烈に噛まれてリタイアした。ひどい傷口で常時手を心臓より上にあげてた。犬がたじろぐほど、ひどく抵抗したのは想像に難くない。だから傷もひどい。でも自分ならレース続行するのは間違いない。

心折れるとダメだけど動ける限り止めないのが自分のスタイル。

彼女はま
すという
怖心から
アだろう。

自分はモ
もフィリ
レースで
り囲まれ
突然ガブ
る奴には
て遭遇し
こりやも
題かも。



た出くわ
犬への恐
のリタイ

ンゴルで
ピンでも
は犬に取
てるが、
ツと来
幸いにし
てない。
う運の間

狂犬病予防接種もしておいた方がいい。彼女は噛まれてから接種らしきことしたらしいけど、事後で効果あるのかな。ちなみに自分は狂犬病未接種であるが今回の遭遇回数ひどく多かったので接種しとかなないとヤバイかも。

距離は表示以上にありかなり苦戦。コースルートは難しく気を抜くとすぐにコースアウトする。コースにきれいな湖2つあり通過するがここでは水浴びするなど事前注意があった。湖に滑り落ちると戻れないかも。暑くても我慢。キツイ登りが始まると覚悟決める。ほんとにここで正しいと確信持てない場所だらけ。尻の痛みはひどくなったり麻痺して少しマシになったり。故障で一日一日が生き残りをかけたものになってきた。コース途中でもうダメかもと何度も思うし明日はスタートできないかもと思う。そう思う時がツライひと時だ。苦痛

を乗り越えてその日のゴールにたどり着く瞬間は至福のひと時だ。温かいインスタント食品が食えるのが最高なのだ。家内は自分がここまで痛みを耐えてるとは多分想像できない。ゴールするのが当たり前とラン素人だからそう思ってる節がある。事実、今までレース同行の際止めた記憶は無い。痛みというものは自分しかわからない。なんでこんなに遅いんだろうと思われても仕方ない。橘湾超ウルトラで腰が壊れて前に傾いて進むのがやっとの時、残り距離から推定しなんでまだゴールしないと電話あった。100m 進んでは地面に這ってたのは見てないしね。橘湾も難コースだが道そのものは一部迷いにくい。

今日は明るい内にゴールしないとますます道迷うので大変。暗い中で小さなマークを見つけるのは難しい。某大会のように蛍光ライトをマークにするような事はない。しかし故障さえなければもう2時間は早くゴールできるはず。それ

なら十分
し精神的
詰められ
分はコー
クターの
いリミッ
の聞いを
ゴールは
干あがっ
いひび割
がみたい
畔によ
かなり遠



に明るい
にも追
ない。自
ステイレ
考えた遅
トライン
していた。
半分以上
た湖の固
れ泥レン
な所。湖
やく出て、
くに見え

る明かりがキャンプだと確信した時は至福の瞬間だった。真っ暗寸前なんでライトつけて振り回しアピールした。自分の想定ゴールタイムより1時間遅かったがあの難コースをよく14時間でゴールできたと思う。いっそのことビリでスーパー付きになる方がマシかもと思った。でもスーパーぐるみ迷ってたらしいけど。湖岸に入る場所もわかりづらい。道理でビリは遅いゴールだったな。あれを諦めない人も凄いが時間オーバーで収容可能ポイントで収容しないのも凄い。ステファンは諦めない限り無制限で待つと明言してたが両者ともに凄いわ。スタッフへの負担も半端ないと思う。あのコースで真っ暗になりまだまだ距離あると普通は心が折れる。故障のメキシカン粘り強い。

ゴールのロケーションはこれ以上を望めない場所だった。アルバニアにはこんなワイルドで綺麗な自然が残っているとグラビア写真になりそうな場所。砂漠レ

一スのゴールみたいな雰囲気の中で今日が正念場との思いもあり、なんとしても完全に暗くなる前にゴールしたいという思いも、ストレスで達成しやっとなど何度も叫んだ。まさにアドベンチャー。今日のステージさえ越せば完走率はグーンと上がると勝手に思ってたが、大間違いであったことに翌日以降味わうことになった。

9月15日ステージ4

38.7キロ登り 1857m 下り 2057m と昨日より楽なはず。

湖をスタート。ほんとに息を飲むような景色だ。日本と違い人工的なものが無い。

こういう景色は最早日本には無い。見渡す限り家一つ無い大自然。チェックポイント1までは珍しく楽なコース。

事件はここを過ぎて起きた。水は普通 1.5ℓ から最低 1ℓ を持ちチェックポイントで次の距離や登りに応じた水を補給する。2ℓ 必要な区間もある。自分は異常なほどの汗かき体質で暑さには弱い。首に少量の水をかけて耐えるぐらい暑さに弱いがここは猛烈に暑い。

9月というのに日本の真夏並み。湿度は低いが気温は37度クラス。モロにお日様浴びると消耗も激しい。ウエストポーチに500cc 持ちリュックサックに1ℓ を持つのがスタイルとなった。チェックポイントで飲み切った500cc に補充した。ここから正念場の山登り1100m。

チェックポイントで水も飲んでたのでしばらく渴きはなかったがチビチビ飲みボトル残量100cc になったのでリュックから水を補給しようと座り込んだ。

あるはずの1ℓ が存在しない！！！！！！

スタートテントに置いてきたのだろう。

戻ってもビリグループ通過の後はエイド撤収してるはず。頂上だろうと思う所はまだまだ遠くだ。100cc で耐える体制に入る。

めちゃ暑い場所でしかもキツイ登山。そこから数時間100cc で耐えるのはツライを通り越し地獄。砂漠の水切れ地獄状態。途中で滝の音が聞こえる。

コース外れても滝に行きたい。ところが滝はなくて牛の鈴。こんな所になんで牛がおるんよ。フツーは牧場風の所におるんだろ。それが2回。完全に願望幻聴が出てる。水切れで死ぬとまでは思わなかったが皮膚の渴きの熱中症シグナル。

カロリーメイトとドライサラミソーセージが持参携行食であるがこれ食うと余計に喉乾くので食わない。食わないできつい登山はシャリバテが来る。脱水とシャリバテが同時にきて数時間耐える以外にない。このバテ方は頭の働きが大幅に減退するし、転倒もしやすい。この区間は迷いにくそうということでスイーパー不在。最悪。

チェックポイントも自分の想定の場合より迂回迂回で遠かった。山中スモモの木を発見。落ちてる果実はロクなのがない。おまけに直径1センチ。動物の乾燥したフンもついてるみたい。それでもかき集めて貪り食う。下痢になるかもとか恐れてる場合じゃない。50個ぐらい食うと喉の渴き少々楽になった。天の恵みであった。チェックポイントによれよれで着くと女医2人も待ち構えて様子をチェックする。ここで若くて速い女性ランナーが熱中症でドクターストップ食らったらしい。

頑張り過ぎたんだろな。 自分もストップされるかもと思ったが

KOJI は行ける、YOU CAN、GO, GO. と肩叩いてタイトルマッチ中のボクシングトレーナーみたいに発破かける。ヨレヨレの年寄りを哀れんだのかな。水を浴びるほど飲み生き返った。

ここに限らずチェックポイントはよくぞ車が来れたなという悪路で4Wジープでも難しい。ここは国道だと表示あっても未舗装の悪路で林道ともなると私は運転できないと思う。車が来れるのが不思議。超悪路の日は悪路ラリードライバー雇ってた。その車以外に一切通行してない。たどり着いた山頂は17キロポイントでまだ残り22キロと山が一つある。ここから何度もヤギの群れに遭遇。

多勢に無勢でこちらが道ゆするしかない。見かけ同い年ぐらいの爺さんが結構太目の高い木を5本も切ってきて束ねて抱くようにそろそろと運んでた。よくあれ動かせるな。自分の家か小屋の補修だろう。

家の壁は石積みなんで石も全部自分達でエンジン無しで運んだものに違いない。

彼等はどんな時代が来ても生きてゆけるだろう。我々都会人はガスや電気水道食品が止まっただけで一巻の終わり。

耐えてゴール近くまで行くとなんとランナーが川で水浴びしてる。時間余裕あったが入りたい衝動を抑えゴール。ゴールは古い僧院。テントはその敷地の庭。

水道があり川の代わりに頭水する。飲む勇氣はない。この辺は水が豊富なのだ。

僧院の庭の離れた場所にトイレを掘ってある。遠い。小便は途中で草にかけたが天罰は下らなかった。なんか後ろめたいけどね。ここのキャンプも素晴らしい。

今日ゴールした安堵感は半端でなかった。

9月16日ステージ5

43. 2キロ、登り1565m 下り1572m

今日が一番厳しいと主催のステファンがレクチャー。

彼がそう言っても山越え700m程度は今までと比べると問題はないだろうと甘く見てた。スタート後またお尻が痛い。時々股関節も違和感。古傷の膝もきしんでる。そう簡単に治る訳ない。右側腰も相当にダルイ。古傷の神経障害かつ運動障害の左肩も工夫しないとリュックが背負えないほど悪い。満身創痍。ここまで来てダメかもなあと思うも体をダマシダマシ使うしかない。この時点で一番恐れていたのは右腰が何等かの拍子にぎっくり腰のように全く歩行できなくなる事だった。お尻はごまかしながら歩行は可能だった。腰への負荷を最小限にするしかない。スタッフは私のリュックの背負い方に疑問持ち、後遺症で肩への負荷が致命傷になると説明すると納得する。だらっと半分以上すり落ちリュックショルダーは肩から20センチ下の上腕で支えてる。

肩もさることながら今回は股関節とお尻の筋肉故障。かばうと腰にくる。

腰が最悪になるともう動けないので全身かばいながら耐える。膝はしれてる。

毎日の事だけど小走りすら出来ない。修行状態。

農園通過時、中年の農夫夫妻に葡萄をたくさんいただき、水の代わりに食べる。暑いしそりゃ家で食べるより美味いに決まってる。

チェックポイントでいただける水はヌルイお風呂の湯状態。あれでも日陰に置いてくれるのだが。

またビリ4人が見え隠れしてるがこの数日エダが調子よくて追いつかない。

日を追う毎に強くなる本物の化け物婆さんだ。エダは石原バンパイアも岸本旅ガラスも知ってる化け物組合メンバー。自分はフィリピンラウフでエダとローズマリーは知ってた。フィリピンは暑かったが山はしれてた。

エダは大陸横断など得意ジャンルだろう。人が苦しむ頃強くなるタイプ。

27キロチェックポイントにダマシダマシ着く。

ここからたった2.5キロの登りに3時間かかるとステファンがいう。

ステファンは登り口に様子見にきてた。登り口でギブアップする人はいないが山中様子見るのは無理。スタッフも誰かついて行け、嫌だとなすりあってた。誰も来なかった。そりゃそうだろう。自分がスタッフでもここは避けたい。スタッフには昨年ここをランナーで出たという人もおり、この大会を今年も体験したいがランナーでは行きたくないのでボランティアで来たという人もいる。完走したが結果に納得してないのでまたチャレンジに来たという人もいる。

私の場合もう一度チャンスあれば納得できなかったのも再チャレンジの口かな。

ミーティングでステファンがランナーは途中でコースディレクターと自分を呪うに違いないと言ってた。日本の山でもこの距離に3時間かかる事はレアだ。

この山は急峻ではあるが猛烈に急峻という訳でもない。

コースが分かりにくい状態はまだいい。草食動物避けの棘だらけの低木や草が強敵。この棘だらけの山。刺さりまくり出血する。足だけでなく、そいつらをかき分ける腕もやられ、ラン用帽子も引っ掛かり頭からも出血する。日本の山でも1キロという表示は全くアテにならない。1キロは3キロ相当であるとは山やる人ならわかる。ここの2.5キロなんかそりゃ3時間は優にかかる。

最終チェックポイントに登り切っても行けども行けどもない。

略図では下りのはずが、うねうねと登りも多々ある。わざとキツイ斜面を直登させてる場所もある。コースマーキングはあるがチェックポイント不通過のミ

スかと何
絶望が心
んどん大
CP 不通過
ようやく
時の安堵
ない。あ
高低表は
んだらう。
やはり一
迷ったよ
が無いと



度も思い
の中でど
きくなる。
は失格だ。
見つけた
感は半端
の略図と
何だった
この区間
人大きく
うだ。CP
引き返し

たものと推定される。引き返したまやっぱりアッチと戻るのは辛い。そこからの下りは延々と続き故障の身体では時間もめっちゃかかる。

耐えに耐えて下り切ったが、そこから平地のはすが緩い登りでほんの4キロ程度に苦戦する。ゴールは川沿い、池の廻りの地元公園。田舎の売店がありコーラ飲めたのは幸せだった。おまけに手造り感いっぱいワイルドなシャワーまであった。ペットボトルにたくさん穴開けホースにつないただけの代物でも幸せ。

初日から最終日までコーラもシャワーも不可能とってたので嬉しい。家内はこの公園がゴミだらけであんまりにも汚く放置されてるので大掃除でへばったそうだ。こんなにきれいな大地を汚すまいという心が住民にまだ無いのだ。

ゴミ懸命に掃除する姿が彼等に良い影響与えると思う。あんなのきれいな国土は世界に誇れるものと伝わればいい。

今日ゴールすれば明日はウイニングランみたいなもの。だからアルバニア人協力グループ（彼らは有償だったのではないだろうか）10人ほどによるアルバニアンディナーがあつた。毎日、彼等は我々よりはるかに早起きして湯を用意してくれた。総じてアルバニアの人は誠実でよく働く。今後バランスよく発展して欲しいなと思う。

バルカン風サラダは身体にも良いし美味しい。ギリシャ風サラダにも今回ははまってしまった。ナスの詰め物風も美味しい。ビールも売店で買えて幸せ Max。

9月17日ステージ6

14. 6キロ、登り98m 下り98m

楽だと思ってたが実際は距離がもう少し長い。海に出てから渡し舟まで略図と違う。ワイルドでなかなか素晴らしいトレイルコース。狭い水路を昔の渡し舟で世界遺産の要塞プトリントに渡る。

幅100m位の渡しだが雰囲気最高。渡ると2900年の歴史誇る世界遺産要塞遺跡がゴロゴロの道を一周しゴールは古代のシアター。どこの遺跡でもシアターは屋根がない事が多いので保存状態は良い。言葉で表現が難しい素晴らしいゴールの演出だ。初日世界遺産の城塞をスタートし最終日ここにゴール。観光客入れる前にゴールリミットタイムの設定があった。時間制限かけた理由は観光客のいない時間にゴールさせる計ら이었다。もちろん我々は特別に入場料金無料。ゴールではやった〜とストックを天高く投げガッツポーズで喜びを表現した。ボランティアにもステファンとテレサにもアルバニアの現地社長にも感謝。生涯のレースでも忘れがたいゴールの一つとなった。よくぞガタガタの身体が耐えてくれた。心も折れない事が一番大切と改めて思った大会だった。

今回登り総合8017m、下り8136mはやはりキツイ。ニュージーランドでは1万m超えたようだが、あそこは寒くて冷雨と強風で低体温症の危険もあった。ブラジルのランナー二人がコースアウト行方不明となったと聞く。ロングの日に悪天候コースショートカットが決まったぐらいだ。南島の開催場所が夏とはいえ南半球を逆転させると宗谷岬より北に位置するような場所だから自分もガタガタ震えてた。コーカサスのジョージア大会はバランスのいい大会だったがロングマーチは雷雨できつかった。あそこは雨降るといわゆる黒土地帯の黒土が戦車ですら動けなくなる泥土と化すのでランナーには強敵だった。シューズが土で滑り泥の高下駄となり走行しにくい。身を隠せない場所での猛烈雷雨は恐怖だった。

アルバニアは暑い。暑さは苦手な故障もあったので今回の方がきつかった。

ゴールか
りバスで
に戻る。
意した
ホテルは
した高級
夕方から
会場は海
の素晴ら
気バイキ
味しい。
彫りの完



ら貸し切
サランダ
大会の用
Butrinti
海岸に面
ホテル。
の表彰式
岸テラス
しい雰囲気も美
手造り石
走楯はサ

プライズの記念品。完走シャツと帽子と至れり尽くせり。ステファンとテレサは赤字でも人が喜ばばいいという考えのようだ。彼は事業家。お開きのあと横のオープンテラスでドリンク片手に遅くまでダンスパーティー。エダ婆が喜んで踊る若さには圧倒された。あと5年後の83歳でも完走するやろな。せめて自分も4年後婆さんと同じ78までステファンの大会完走したい。

翌日は皆さん行先がそれぞれ。私等はコルフ島に向かった。

ギリシャの中でも北西のはすれの島なのでなかなか行けない場所だ。

飛び込みでレンタカー借りて島の北部に向かい。飛び込みでホテル宿泊。何とかなるさの楽道家でないとしんどいはず。左ハンドル断崖の狭い道は怖すぎた。何度か接触のピンチ。ガードレールある所でミラーのプラスチックにひび割れ入ったが返却時ノークレームだった。めっちゃやばい道。気がつかなかったか保険の範囲かどちらか。自分はレースも旅も超楽道家だと思う。この時期、楽道家しか旅立てない。北部隠れビーチのホテルは4つ星主要国の国旗掲揚してる。プールも5つ以上あったな。

受付はジロつと見て事務所に聞きに行きやっと思可出す。翌日断られてた人見た。私等は高齢のヒッピー風だしよく泊めてくれたな。4つ星でもメンテは悪い。日本の東横インやらは安いのにめちゃくちゃに頑張ってるなあと感心する。今回旅行で洗濯機はどこにもなかったし、バスタブ付きホテルは3つ星4つ星でも普通はない。ここも室内灯も一つ切れ指摘してもなんもしない。カーテンも変にすり落ちててもなんもしない。多くのホテルがよく電灯切れたままで平気。価格は日本より高く、観光客からたっぷりと儲けようとしてる。島北部が

いいと評
2泊して
ートのピ
さすがに
チだ。日
いリゾー
最終日は
世界遺産
を歩いま
した。素
旧市街。



判だった。
北部リゾ
ーチ巡り。
いいビー
本にはな
トビーチ。
島中部の
の旧市街
くり堪能
晴らしい
クロアチ

アのダブルニクも良かったがここも甲乙つけがたい。欧米の人は一週間単位で島にステイするようだ。日本人は彼等と比べればプアーだ。ビーチの想像もつかないと思う。高級ビーチレストラン等私もバリ島以来だ。これが夢じゃない事を願う世界だった。だいたいここでは日本人はほとんど見ないらしいが、おまけにコロナの自己呪縛で海外等どこにも出かけないという特殊な潔癖症。それでは老人は行く機会をロストする。3年も4年も行けなければ身体が動かなくなってるかも。欧米人は平気で出歩いているのにコロナでめちゃくちゃとは聞かない。

エダ婆はミラノに戻りバリ島の大会行き、また戻り7日間走。アンはゴルフ絶壁バスタブ付き高級ホテル滞在。ヨハンはまだ半年周遊してから復職するらしい。フランクはユカタン半島ジャングルレースの下見。ユカタン開催の運びとなれば是非参加したい。

私等はこの後、サランダとティラナに戻りモンテネグロのブドバ、クロアチアのプロニクなど経てウイーンとザルツブルグ観光しイスタンブールに戻った。

なにせ英語力低く74歳と71歳のバックパッカーペアだからいろんな事件やトラブル起きて珍道中で目が回った。必ず乗り切るのだと前進することが大切。迷ってるだけでは何も実現しない。今日できる事は明日出来ない事が多いと人生で学んだ。今回は総日数54日を要した。旅立つ前は一年近く温めた北海道100名山一気攻略と3男嫁の在留カード取得のお世話でギリギリのスケジュール。決めた事はやり切る主義でないと出発すら出来なかったはず。コロナが無ければ少しは楽だったろうがコロナ下だからこそその醍醐味はあった。今回だけで10か国訪問、世界遺産20数か所観光の得難い経験だった。同じコースはもう2度と辿れないが、似たような旅とこの手のレースは来年以降も事情が許せば続け

たい。とりあえず来年はヨルダンの砂漠レースのエントリーしてる。何年身体と経済が許すかな。平和と健康多少のお金無くして何事も出来ないと感謝。アルバニアレースについてはここで詳しく書けたが前後のハチャメチャ珍道中については自分の facebook2022年8月14日から10月7日にかけてアップした。

2022年11月10日 奥蘆峰（奥幸二）