

# 京都マラソン完走記

きゃさりん朝倉

3年前に前十字靭帯を切断し2年前に手術。去年は膝軟骨剥離で2年間の厳しいリハビリを経てやっと走れるようになってきました。

4月に軟骨の手術をして全治6カ月と聞いたがやはりそこでも年齢的問題で治りが遅い。(\*\_\*)

大阪マラソンくらいには走れるようになるかな？と思って応募したが落選。京都マラソンくらいには充分走れるだろうと軽く考え応募。当たってしまいました～！でもその時は全く走れる状態ではなかった・・・

12月からスキーが入るし又、一進一退を繰り返す。良くなったと思ったら又痛む。階段を上るのも痛い。1月に入ってからやっと膝が腫れなくなった。2月20k走30k走をすると痛みが出る。ゆっくりロング試走(35kくらい)大丈夫！それが京都マラソンの1週間前でした。

よし、これなら完走できるかな？その前にスキーの予定。東北安比スキーを何とか乗り越えて3日前。

京都マラソン当日8時半スタート7時10分頃、四条烏丸に到着。目の前には長蛇の列。何だこれは～！？「甘かった。もっと早く家を出るべきだった～」阪急の券売機の列だった。私はピタパを持っているので横からすり抜けると意外と駅構内はすいていた。でも西京極で止まったままドアが開かない。前の電車の降車客が駅のホームにあふれているので降りられない。こんな状況なのに臨時改札も開けていない。球場はすぐなので到着したら荷物預け5分前。上着を脱いで荷物をすぐに預け、トイレに並ぶ。仮設トイレの場所は解らず、球場の常設の女子トイレに並び10分くらいでトイレOK！ホッとしてすぐスタート地点へ。

開催日が東北大震災の3月11日ということで全員で黙とうをする。

スタートはスムーズにスタートし、私はDだったのでメイン競技場内からのスタート。Fからはサブ球場でスタンバイ。

スタートしてからもコース上の仮設トイレには長蛇の列。嵯峨野観光道路の大覚寺過ぎたところから、警備員に止められるが何故止められるのか分からず、反射的に二回すり抜けるが三度目はもう前が止まっていた。しばらくすると緊急自動車が通りますとの事、それなら仕方ないと待つこと3～5分とても長く感じた。

仁和寺の前を通過すると仁和寺の僧侶が20人くらい並んで応援してくださっている。

とても感動して京都人でよかった～と思った。

KTC ボランティアのいる船岡町までは何とか元気に走らなければ・・・

でも膝は痛む（我慢できる痛さ）。こんなんで走っていいのかなあ・・・と思いつつ、みんなの顔が見れてホッとして元気づけられる。北山通りからキツネ坂を上り折り返す。北山通り辺りになるとだんだん疲れてきた人たちのペースが落ちてきて道が狭いので（一車線）抜かすのが一苦労。この辺になると膝の痛みがマヒしてきた。何とかいけそう・・・！

完走できました～！時間は4時間11分自己ワーストだけどまずまずかなあ・・・（完走目的だったのに走れたら欲が出る。）4時間半ペースランナーの梨花ちゃんより早くゴールできました～！こんなことは普通では、できませんよ～！（^◇^）

今回練習できていないし、ブランクが長かったのに完走出来たのは、走れない時にバイクやスイムで体力を保持できていたからかなあ？トライアスロンのおかげです。ケガをしてもトレーニングが出来る！

全般的にコースが狭いのかランナーが多すぎるのか何とか走れたけれど後半は抜かすのが大変だし、前の人々が急に止まったりされると怖いものがありました。それとヒザが不安定なので河川敷は足元が悪く、狭くて怖かったです。

他府県や外国から来られた方には観光名所があり、いいコースかなあ？仁和寺、左大文字、今宮神社、舟形、大文字、平安神宮など。記録目的の方には走りにくいかも？

ボランティアの皆さんお疲れ様でした！KTCからたくさん走っておられましたねえ！皆さんお疲れ様でした。

私は、まだまだリハビリ・筋トレ頑張ります！！

