

# 「びわ湖マラソン2025」参加報告

今年も「びわ湖マラソン2025」に比良雪稜会から4名が参加し全員が無事に完走を果たしました。また、会員による沿道応援が熱烈に行われましたので、それらについて寄せられた一口感想も付記して報告します。(記:KK)

日時 2025年3月9日(日)晴れ スタート時の気温4°

参加者 NT IS ST KK KF(大会ボランティア)

応援 KFさん KTさん HAさん YKさん HTさん Hさん夫妻 SMさん OCさん

KAさん (上記は沿道で確認できた方で他にも多くの会員が応援して下さいました)

## 大会の概要

◇42・195kmのフルマラソン、スタート時間8時20分、時間制限6時間、通過時間を制限する関門5カ所、参加ランナー7300人、スタートは持タイム別にS~Fのブロックに分かれる。

◇コースは右図を参照、簡単に説明すると、皇子山競技場(スタート)~近江大橋(7km)~草津川跡地公園(17km)~メロン街道折り返し(21km)~烏丸半島(26km)~SGホールディングス陸上競技場(35km)~草津道の駅(41km)~烏丸半島(フィニッシュ 42.195km)

(参考:この42kmは琵琶湖大橋1.4kmを実に15往復する距離に相当します。)

## 参加者の完走タイム(ネット)

◇NT(5:51:28) ◇IS(4:41:01)

◇KK(5:42:22) ◇ST(5:31:14)

◇フルマラソンの完走は簡単ではない。と

りわけ我々のような高齢者には難しいが、幸いにして全員が完走できたのは各人が完走を目標に体力、走力を付けるため寒風の中で走り込み練習を重ねた結果だったと言えます。そしてこの完走タイムは自分との戦いに勝った走りであり、応援をエネルギーにしながら楽しく全力で42.195kmを走破した金メダルタイムであったと自賛したい。



ゴールを目指して

◇私たち4人はFブロックからスタート、大勢のランナーで顔を合わせることが出来なかった。三日月知事の号砲でスタートが切られた。Fからスタートラインを超えるのに9分かかり実質8:29のスターとなる。競技場からすぐの競艇場前でKFさんがボランティア任務に就くと聞いていたので見つけてハイタッチ、「頑張れ・・・」の声援を受ける。ここから4kmの給水所で最初の給水、大汗かきなので給水は絶対に欠かせない。止まってガブガブと14ヶ所の給水所でこれを繰り返す。沿道からありがたい声援を受けながら近江大橋先の第1関門7.4kmを制限10分前で通過。ここで10分かち、不安と焦りを感じた。イオンモール草津から湖岸道路を北上、体調確認のポイントにした15kmに来た、練習では息が上がっていたが今日はいいい感じで来ている、ヨシヨシ・・・。メロン街道に入り第2関門16.9kmも順調に通過、最初の目標点にした21kmの中間点で2:49:33の時計表示、ハーフマラソンの持ちタイムと同じだ、単純に2倍すれば完走だが残り21kmの壁は高い。再び湖岸道路に出たが、薄っすらと雪をまとう比良山系がいつにも増して優美に見える、重い脚を軽くさせてくれた。後ろから来るランナーに両側から抜かれながら25kmの烏丸半島に入ると右手前方に賑やかに何かを振っている一団が見えた、「Kサーン・・・」と呼び声が聞こえた。そしてKHさんを中心にした応援隊の皆さんから黄色い声で熱烈な声援を受けてハイタッチしながら、ありがとう！・・・と声を絞り出した。



(Sさん・Yさん・Hさん・Kさん)

雪稜会ランナーにとっては山友から受ける沿道声援は最高のエネルギーチャージになります。ランナーを代表して応援して下さいましたすべての皆様に心より御礼申し上げます。



烏丸半島を出て次の第4関門33.3km地点でH夫妻とHTさんからそれぞれ「Kサンガンバ  
ッター…」と声援を頂く、寒い中で不便な場所で長く遅い到着を待っていて下さり、その  
有難さに思わず大きく手を振り感謝を表し通過した。

SG 陸上競技場内を一周して35km を通過。ここまで5時  
間を要した。残り7kmを1時間でと気は焦るが途方もなく長い  
距離を感じる。しかし痛めた左ふくらはぎもここまで持つ  
ているし呼吸は意外と苦しくない、足もなんとか前に出ている  
し行けそうな感じがある。湖岸道路を南下すること6km  
最後の第5関門40.9km を無事通過して博物館前のゴールに  
万歳でフィニッシュ。本当にありがとうございました。



(完走メンバー S・N・K・I)



## 〈一口感想〉

昨年に続き応援隊の皆さんの声援を力にして、無事完走することができました。心配していたお腹の調子も、走っている間にほぼ回復しました。思っていたより良いタイムが出て、体調も回復し、打ち上げでは美味しいビールをいただき、至福の1日になりました。走った人も、応援の人も、ボランティア参加の人も、退院したばかりで走れなかった人も、車の運転のため飲めなかった人も、マラソンを通して喜びを共有できたのではないのでしょうか。このような経験ができたことを感謝し、また来年もできるよう、安全、健康に注意しながらトレーニングを継続していきたいと思います。 I S

フルマラソンは59才から走り始め、びわ湖の3回も含めて、今回で27回目となりました。これまでは、一人で大会に行き、一人で飲んで帰ることが殆どでしたが、今回は、雪稜会の皆さんと一緒に走れ、会員の皆さんの力強い応援も頂き、いつも以上の力も発揮でき、そして楽しく走る事が出来ました。また、完走後の宴会も、和気藹々という感じで、大変楽しかったです。誠にありがとう御座いました。また来年も、びわ湖は走ろうと思うので、宜しく願います。 S T

3度目のメダリスト!?(完走メダル) になれて、ほっとしました。今回はいつも以上に練習不足で完走すら危ういと危惧していたとおり、後半は脚が動かずほとんど歩きの状態。でも応援の皆さんの前だけは頑張って走れました! 会の皆さんのものすごい熱量での応援のお陰で何とかギリギリで滑り込めました。何としても完走だけはしないと格好が付かないと粘りに粘りました。今年も楽しい打ち上げでした。皆さん本当にありがとうございました。 喜寿に23日足りない NT

今年もボランティアとしてコース整理員で応援させて頂きました。場所はスタートして間もない琵琶湖競艇場付近、ランナーがダンゴ状態で走って来るので見付けられるか心配でしたが、逆にランナーの方から声を掛けて頂き助かりました。皆んな元気そうだったので「最後まで頑張れ!」と応援しました。短時間に全員通過してしまったので少し拍子抜けしました。帰ってスマホの追跡画像とユーチューブで応援しました。全員見事に完走し素晴らしい活躍でした。感動を頂きありがとうございました。 K F

本当に凄い！

42.195 キロを最後まで走る！ 完走する！ なんて凄いのでしょうか。

拍手と「おつかれ様でした」しかありません。

感動をありがとうございました。

来年、更にバージョンアップした応援グッズつくりたいです。

Y K

昨年につき、今回もランナーの皆さんの応援に…。Y 崎さんは昨年の黄色のボンボンから今年は個人名入りの特製ウチワを作成されてバージョンアップ！ランナーだけでなく応援団の意気込みも凄い！自身も 25 日間の入院生活から退院してまだ 2 日目で、今回は車椅子からの応援…。外に出られた喜びと気持ち良い天気の中、最後は声が枯れるは日焼けで顔が赤くなるは…(笑)全員の完走ホント良かったし、お疲れ様でした！皆さんからバッチリとパワーを頂きました！あぁー、でもやっぱ自分も走ってみたいなぁ…。

K F

今年は応援団としての参加。心配していたお天気にも恵まれマラソン日和。

25 キロ超えの地点、去年はすでにしんどかったなぁと思いながら応援。

マラソンは自分の気持ちとの戦いやなぁと思う。めげそうになった時の応援のパワーはすごい。

何より知っている顔が見えるとめっちゃうれしくてテンション上がるけど、今度は比良雪のみなさんの顔が見えると思わずウルツとしてしまった。

完走おめでとうございませう。めっちゃかっこいいな！！

S M

2 回目の応援になりました。

Y 崎さん制作の前回はボンボン、今回は名前と声援入りのうちわを振りながらの応援で、後半声が枯れてきました。アプリで大まかな位置が分かるので必死で姿を探し、見つけた時の嬉しい事、名前を連呼してうちわを振り通過する姿を見てホッと一息。4 人とも完走できておめでとうございませう。

次の日、鏡を見てびっくりお猿のお尻のような顔になってました。

春の日焼けは怖い。

H A

走るの大嫌いですが、だからこそなのか 走る人を見るのが好きです。

今年も応援席で心が躍りました。

比良雪ランナーの方々のお姿を発見した時の興奮は私のエネルギーになります。

その応援も仲間と一緒になら楽しさ倍増です、終わった後のビールは潤いを与えてくれました。比良雪会員でよかったと再確認した一日でした。

K T