

ウガンダ通信

~from Uganda~



2015/6/17 11号

アフリカでフルマラソン!



こんにちは。梅雨の季節いかがお過ごしでしょうか？ウガンダは乾季の時期になりました。5月末に私事目的任国外旅行制度を利用して、ウガンダの隣の国ルワンダへ行ってきました。目的の1つはフルマラソン！ルワンダの首都キガリでフルマラソンを走ってきました。今回私にとって5回目のフルマラソンでしたが、1番辛かったです。アフリカで経験したマラソン大会の様子をお伝えします。

Kigali International Peace Marathon

(キガリ インターナショナル ピース マラソン)



kigalimarathon.org - International Peace Marathon Kigali/Rwanda
<http://goo.gl/xK2Amd>

参加料

外国人：25\$/23€/20000RWF (ルワンダ・フラン) 日本円で約3000円 (2015年6月17日現在)

ルワンダ国内の人：2000RWF 日本円で約300円 (2015年6月17日現在)

ルワンダ国内の人は安いです。



参加賞はTシャツではなくノースリーブシャツでした。Tシャツが良かった・・・



今大会のフルマラソン最高記録は2時間18分15秒 (ケニア人男性) でした。



ルワンダの首都キガリで2005年から毎年開催されている Kigali International Peace Marathon は今年で11回目を迎えます。1994年に勃発したジェノサイド (大虐殺) によって傷ついた人々の心を癒すことを目的として始まり、今日では平和構築及び健康促進のための良い活動として注目されています。今回ウガンダからはボランティア3名、ルワンダからは JICA 職員、ボランティア、大使館の方など十数名の日本人が走りました。

スタートは朝 7:30～、給水は 5 キロ置きに水のみ！



スタート時間はハーフマラソン 7:30、フルマラソン 8:15 と日本の大会と比べて早い時間にスタートします。昼間は暑くなるので 7:00 くらいでちょうどいいと感じました。

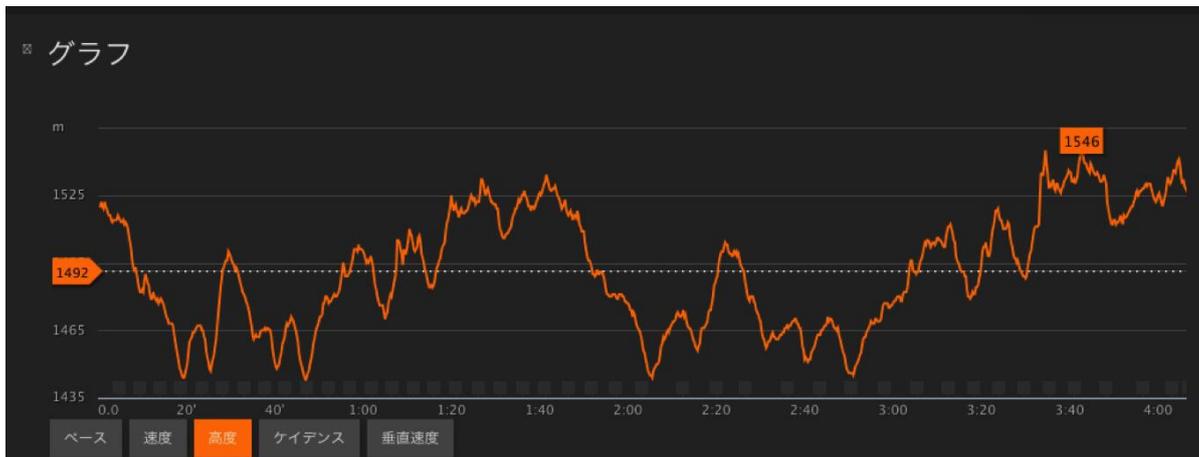
日本の大会のように時間に正確ではなく、7:30 のところ 7:40 にスタート。「位置について」でスタートしている人や初めから全力疾走している人もいました。

給水は 5 キロ置きに 500ml のペットボトルの水があるだけでした。日本ではスポーツドリンクやバナナ、チョコ、パンなど用意してくれるのでありがたいです。

飲みきれずに捨てられた 500ml のペットボトルを現地の子供も達が両手いっぱいに抱えていました。ルワンダは道路がとてもキレイに整備されていますが、「やはりここは途上国だな」と感じました。



世界一過酷！？と言われるコース



ルワンダは“千の丘の国”と言われ、キガリマラソンのコースもアップダウンばかりのコースです。そのため、このマラソン大会は世界一過酷とも言われています。私は GPS 機能がある時計を付けて走りました。グラフを見ると最高高度 1546m、最低高度 1446m でアップダウンも激しいのがわかります。トレーニングは積んでいましたが、後半はキツすぎて歩いてしまいました。

あとがき

参加人数はハーフマラソン約 700 人、フルマラソン約 120 人と想像より少なく、後半はほとんど 1 人旅でした。沿道からは「チャイナ！」と数え切れないほど言われ、ストレスが溜まりましたし、厳しいコース、1 人旅と我慢のレースでした。タイムは 4 時間 6 分と目標の 4 時間は切れませんでした、とても良い経験になりました。

