



《写真1》稲村ヶ崎。終わってしまえば、笑顔です😊

《写真2》地ビール達

(鎌倉ビール花、鎌倉ビール星、鎌倉ビール月、江ノ島ビール)

稲村ヶ崎食堂にて、カンパイ🍻

《写真3》今年もお参りできました、鶴岡八幡宮。

みんなおつかれ～😓

というわけで、今年は、

🏃 ウォーキングチーム(12.8km): mingQ、zhangzi、コモエスタ氏

🏃 ランニングチーム(20.8km): ロン、wildwind

で、鎌倉アルプスを攻めてきました👊👊

晴れ男が揃ってしまい、天気はサイコー!!

でも、ランニングはサイテー...

わかっちゃいたけど、山の中を走る👣、トレイルランニング。  
正直つらい。でも、走らないとゴールまでの距離が縮まらない...。  
だから走る👣でも登りはやっぱり歩く。そしてまた走ってやる👣

一方で、ランニングは一人の時間。いろんなことを考えられる時間。  
今の自分のこと、明日は筋肉痛になるんだろうな、なんてこと... 😞

でも、いろいろ考えたって、今はただ、この 20km を走りきるしかない。  
この今という瞬間をがんばろう。Oh, it's a beautiful day! ✨

なんて境地に陥り、(これを、ランナーズハイ🌟というのか!?)  
完走できそうだと思えた、ラスト 1km 地点で...

つる。

(ふくらはぎ)

なぜだー!? 🤔🤔🤔

でも、通りすがりのランナーが、素手でおれのシューズの裏を押してくれ、  
つった感覚も元どおりに。ありがとうございます... 😊  
そして、最後の一山を越えれば見えた、海!! 稲村ヶ崎!! 🌊

ゴールは砂浜で、足をとられる。そこに、先にゴールしたロンが  
声援をくれる。スタッフの方々も応援してくれる。

よしっ、がんばるぞ👊

と思いきや、ふたたび足をつりそうになってしまい(マジ焦った...🤦)、

しょうがないから、もたもた走りでゴール!!

2時間 36分 37秒!! おっ、前回より 17秒縮まった!!📈

おつかれ、自分!!👏

\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*\_\*

さてさて、その後は、稲村ヶ崎温泉🔥でさっぱりした後、  
ウォーキング部隊と合流。

海岸沿いの、稲村ヶ崎食堂にてお昼。いいよ、ここ。

窓からは潮の香り。サーファーやヨットが浮かぶ、光る海🌟  
空を見上げれば、とんびが舞う。あー、湘南気分を満喫🎵

そして、鎌倉に戻り、小町通りで食べ歩き🍔

今年はいぶ控えた気もするけど、おれが買ったのは、

①紅芋コロッケ、②ぬれせん、③ゆず入りバニラソフトクリーム。

みんなからのおすそ分けで、④焼きたてせんべい、

⑤辛子明太子せんべい(→これはもう二度と食べん!!)、

⑥ハーブのソーセージ(→超じゅーしー!)

満腹になったところで、鶴岡八幡宮に到着。

花嫁と花婿が参道を歩いていたので、

一応、自分の結婚式のイメトレをしておきつつ...🙏、お参り。

ここで、初桜🌸を見る。春だねえ。

そして鎌倉の定番、鳩サブレをおみやげに買って、帰路。

それにしても、この大会は好きだけど、来年は 12.8km にしようかなあ。

なんてすでに弱気な自分。でも、走れてよかった🥰

そんなこんなで、山あり海ありグルメあり、の一日でした。

よい一日を、ありがとう。

PS おやぶん

差し入れ(!?)でもらったパワージェル(梅味)、濃厚だったよ～🌟

ありがとね。今度はおやぶんも、参加で!!