

第14回万里の長城マラソンに参加 北京、西安、上海、蘇州、無錫を訪れる

二十七年五月十一日

フル百回楽走会

593

AKIRA MUTO

5月1日(月)第14回中国・金山嶺万里の長城マラソンに参加しました。このマラソンは、大阪に留学した経験のある中国人、朱さんが中国と日本の友好のために2000年から開催している大会で、北京郊外の金山嶺長城を走ります。「金山嶺」は北京の北東130kmにある長城で、明代に建設されました。特徴は数百メートルごとにある望楼と呼ばれる見張り台があります。コースは、一般道は走らず殆ど長城を走ります。制限時間は10時間でフルマラソン3時間30分以内の実力がないと完走するのは難しいそうです。フル、ハーフ、10km、5kmがあり、日本人ランナー50名ほど含め1,000人ほどの参加者がありました。去年フル百のホノルルツアーに参加していた松崎さんが、走友のNo.839本内さんのサプライズ応援のため来ていましたが会えず、急遽レースに参加しました。望楼をつなぐ上り下りの厳しい階段(最大斜度60度)が多く続き、ここまできついコースとは考えてもいませんでした。登りは四つんばい、下りは壁をつたって降りなければ転落の可能性が有ります。私は1周目で7時間もかかり、残りを走る時間が無くなったので15kmでリタイアとなりましたが、金山嶺長城の15kmを迎えることができ大満足でした。おまけに完走テープを切ることができ、また完走メダルも掛けてもらうことができました。アットホームな大変良い大会でした。



松崎さん、武藤



壁をつたって下りる



四つんばいで上る



望楼をバックに

北京の故宮、天安門、北海公園、八達嶺長城 西安の兵馬俑、始皇帝陵 上海、蘇州、無錫を訪門

マラソンの前後には北京や西安、上海、蘇州、無錫を訪れました。

北京では、故宮や天安門、天壇公園、圓丘、西暦10世紀に建造されたという美しい島と宮殿、中国に現存する王宮庭園の中では最古の北海公園を訪れました。また、路線バスに乗って北京の長城の中でも最も有名で、連日多くの観光客があふれている八達嶺長城に行き、傾斜の急な西側の男坂に上りました。北京に5泊し、西安に移動、世界8大奇跡といわれる世界文化遺産の秦始皇帝秦俑博物館の兵馬俑を見学、兵馬俑は中国初代皇帝の始皇帝陵を永遠に守る陵墓の副葬品として埋葬された今衛師団です。その数8000体それぞれ異なった風貌、等身大の大きさと高さ平均1.8m、その景観に圧倒されました。さらに翌日、陝西省歴史博物館、大雁塔、鐘樓など見学、3泊し上海に移動しました。上海では2階建ての観光バスで上海7大スポット南京路、外灘、豫園、東台路、新天地、博物館、田子坊を訪問、翌日は蘇州、無錫を訪れました。今回の旅は11泊、12日で格安航空券（セントレア 北京 西安 上海 セントレア）が55,000円、11泊ホテル、ユースホステル代が32,000円、その他食事、観光など23,000円合計110,000円の費用で済みました。中国の物価は安く、小籠包（しょうろんぼう）や米粉のヌードルも安くおいしい味でした。今回訪れた5都市で地下鉄やバス、列車を使って移動、ひとりでも自由に行動できるようになりました。



天安門広場



八達嶺長城



西安・兵馬俑



上海の夜景