

## シンガポール 70.3 大会参戦記

sugimoto

20070902 シンガポールアイアンマン 70.3 トライアスロンレースの報告です

8月30日(木曜日)いよいよ出発の日がやって来ました。海外旅行はそんなに慣れているわけではなく、旅行会社におんぶに抱っこです。事前の話により何となく一人ではない?ぐらいで申し込んでしまったのでした。当日、現に成田に着き、淡々と手続きを済ませ周りを見渡すも顔見知りがいません。何となくさびしくなって来ました。シンガポールの宿に着いてやっと理解出来たのですが関西空港や、名古屋から来る人もいたのです。数人の顔見知りに出会いひと安心。それにしてもシンガポールまでは7時間程度掛かるんですね。これには参りました。宿泊は大会会場の目の前で5つ星ホテルでした。バイクケースを引いてうろうろすうのが似合いません。初めてのシンガポールでしたが想像していた通りのきれいな都市との印象です。

**(スイム)**朝3時30分起床、5時スイム会場にバスで出発、7時15分から約1500人のグループ別ウエーブスタートです。6時50分ぐらいからやっと明るくなりスイム会場の全貌が把握できました。沖には船舶がかなりの数、停泊しており、ロケーションとしてはちょっとがっかりでした。気象条件としてはさほど風はないが、沖合いから岸に向かっての波が結構ある。3番目のウエーブスタートで私の試合は始まりました。予想以上に透明度が悪い。自分の手が見えない。潮来でトライアスロンの産湯を浴びた私としては、この程度ではびくともしませんが、最近では口タ、式根、宮古等「海が売り」の大会にでていられるせいか、シンガポールのこの海は特にショックでした。もちろんウエットスーツはなしです、波にもまれて時々塩水をいただき、時には海草に絡まれ、それでも結構波と戯れる気持ちの余裕?があったのが今考えると不思議です。前日ホテルのプールで同室となった岡村さん(宮塚、藤原さん達とトレーニングをしているバイクメカニックの人)にスイムの適切なアドバイスを受け、特に仰向けになり足のつま先が浮いてくるまでに身体を水平に保てるようになった自信、つまり身体を水平に保ち、抵抗の少ない泳ぎを会得すれば、100m/2分は誰でも出きると言う。説得力がありました。それにしても今回はやたらとブレストの人が多かった。もちろん私の廻りにはスイムの速い人はいないはずで、時々ブイが波間に隠れるこの波ではそうなるのが自然なのかもしれない。。そしてウエーブスタートで注意しないといけないことがある。われわれ「遅い組」は先にスタートする、つまり後から「若い速い組」が追いかけてくる、そして追い越してゆく。もしベストなコースにいれば、後ろから覆い被さってくる事もある。そんなトラブルを避けるため当然ブイは大回りするがやもうえない。最後のブイを回り岸に向かうと水質はさらに悪い。やがて陸にあがり後ろを振り帰る(いつものクセ)。結構まだ泳いでいる人がいる(これで安心する)。

**(バイク)**1車線規制、全面規制、高速道路を使用し、そして逆走もある。まるでパズルかスゴロクのような。4週回するも先が理解出来ない複雑なコースでした。ただ平坦で路面は良くテクニカルではない高速コースです。周回コースゆえ「早い組」は我々「遅い組」をどんどん周回遅れにしてゆく、つまり常に目まぐるしく追い越されている状態が続くのでした。4週回目に入ったとたん殆んど追い越されることもなく、周回も終わりにいった事を知らされる。やっとゆったりとした気分?になりました。あれは2週回目ごろからだったろうか突然、睡魔に襲われボーっとしてうつろな気分です。走っていた事を覚えている。如何したんだろう? 試合中だと言うのに。1時間位もうろうとして漕いでいたかもしれない。どうも今日はおかしい。。。?



大会会場付近



スイムスタート



ゴール付近



ゴール後仮設プールで

平坦であるが故であろうか、脚を止めることが出来ず結果的に後半脚に来てしまいました。バイクゴールした時、両脚ともピンピンに痙攣、沢山の観客の視線の中でしばし歩く事も出来ず立ちすくむのでした。

(ラン) 海岸から河川につながる林の多い公園を走る最高のロケーションでした。今日は朝からかんかんには照っているわけではなく、暑いもののレース環境としては最高でしょう。特にこのランコースは半分は日陰が期待できます。しかし我が脚はままならず初めから苦しい戦いを余儀なくされています。今日はどうも脚だけではない、脱力感が漂う。痙攣で立ち止まるのはやむを得ないとしてもなんとも言えない脱力感が漂い足を止めてしまいます。こんな自分の状態を過去に照らし、今何が起きているかを考えていました。これはもしかしてハンガーノックでは？ 気になる事があった。今日の朝食。パン2個と果物が入っている上品？なホテルの朝食、たまらず持参した補給食を食べるも「飯」が食いたかった。ハーフだから大丈夫だろう。。。でもやっぱりダメだったか！！(反省)。その後エイドステーションでパワージェル数個を流し込み(やっと飲み込む。。。)回復を待った。2周回目に入ってまもなく突然雨模様となりやがて豪雨となってきた。自分にとっては全くの恵みの雨である。多分体温が下がり、それにエネルギー補給の効果が出始めたのか、力が舞い戻ってきたみたいだ。以後立ち止まる事もなくなり、今までが如何してたんだぁーと思える程、気力も舞い戻り、抜き去って行った人達を抜き返していきました。やがてゴール付近の観客、応援の人達の声援を受け試合は終わったのでした。

振り返ってみると、あのバイクで襲われ睡魔は血糖値の低下によるものらしい。当然ランでの脱力感もエネルギー補給の失敗が招いた結果であったと思う。(バイクで事故らなかった事を良しとしよう) 練習が出来なかった(しなかった?) その結果は納得して受け止めよう。しかしガス欠には注意！！