

第20回佐渡国際トライアスロン大会レポート 棚澤

開催日：2008年9月7日（日）

3時半前に起床。真っ暗な中、自販機の明かりを頼りにバイクのセッティング。天気は曇り。1週間前に風邪を引き、時々のに絡む咳には悩まされているが、無事にスタートを迎えられた。

スタートの並びは良くわからないが、とりあえずアウトコースへ。6時スタート。15mくらい水中を歩いてスイムスタート。いつもよりハイペースに巻き込まれたか、流れで体がスムーズに進む。バトルからの脱出を図って外へ向かうが、思うように抜けられない。少し咳き込んで息継ぎに失敗し、苦しくなる。間もなく腕も脚も重くなって、危険を感じ、アップアップに。ゴーグルが曇ったと言って、セイバーのボードにつかまらせてもらう。4,500mくらいだろうか。Bタイプの目印ブイ（700m）を目指して泳げと言われ、インコースへ。まだ立ち直っていないので、コースロープに掴まって休んだり咳き込んだりしながら20mくらいずつ泳ぐ。次々にセイバーに声をかけられるが、リタイアするわけにも行かないので、落ち着いて大丈夫と答える。そんな状態でAタイプの目印ブイ（1300m）の手前まで。セイバー同士の声に最後尾という言葉聞き、振り返ると20m後ろくらいに迫っている。さすがにここまで来ると、休み休みで泳いでも周りのペースから遅れない。もう何度目か解らないが、咳き込んで吐いた痰は赤いものが混じっていた。トマトジュースを飲んだ覚えは無い。こんな状態では、結局最後までレースを出来ないんじゃないかという考えも頭をよぎる。相当に休んでいるせいか、体力的には回復してきたが、ロープのそばから離れたくないし、横に並んだ選手たちを回りこんで抜く気力もないし、遅すぎて付いて泳ぐのも苦痛なので、ロープを掴んで休みながらのスイムが続く。第2の部位（2400m）を曲がると、集団が崩れて前に出られた。そこからは泳ぎ続けた。フォームのチェックポイントも何も無く、楽にゴールを目指すのが、ここらへんでは無敵である。間もなくBの選手たちが後ろから抜いていく。4年前は選手権の選手に抜かれただけだったから、15分くらいの遅れか？何とかゴール。気力も無くて、タイムのチェックもしそびれた。1:32:11（618位 前回比13:55遅れ）

同じラックにはバイクは無い。周りを見ても1/4も無い。トランジションは手順どおりだが、急ごうなどという気分も無く、バイクスタート。街中は慎重に。スイムで力を使っていない分、行けるのだろうか、それとも全般に不調なのだろうか？まもなくアップダウンが始まる。ボトルを忘れて、最初のエイドまではペットボトルで耐える。何かの段差でペットボトルが跳ねる。何が起きたか解らないがボトルがバイクのどこかに引っかかっている。引き上げてみると、中身が少ししか残っていない。キャップはどこに行ったのだろうか？飛び出して無くなってしまううちに飲み干す。10kmくらいだろうか、雨が降り出し

た。給水も大丈夫かなと思う間も無く激しくなる。メーターもケーデンスも反応しなくなる。そういえばラップをしとけと言われていたな。モチベーションはすっかり下がり、水溜りと路面の凸凹を避けながら走る。下りもブレーキをかけざるを得ないが、ブレーキも怖い。いつに無く腰も痛くて抜いたり抜かれたりである。やっとというか、いつの間にかZ坂に。雨は上がり始めてきた。落ちていく人は拾えるが、この位置でも決して速くない。周りにあまり人がいなくて、景色を見る余裕はあるが、スピードアップはできない。今はどのくらいの速度なのか？75km付近、大佐渡の南側に入ると、うっすらと日も差し始めた。追い風で調子が出始め、道は狭いが一人ずつ抜いていく。沿道から540位との声がかかる。宮古島でもここらからが自分の時間だった、まだ100kmあるからここから追い上げようなどと少し前向きな気分になる。頻りに腰を伸ばしたりしながら両津を越え、510位くらいまで数えてエイドで用を足す。間も無く、路面の感じ方がおかしい。上り途中だがストップ。そう言えば、トラブルらしく路上で止まっているバイクをいつになく良く見かけた。後輪の空気が少ない。空気を入れなおしたら走れるかもという思いも頭をよぎるが、まだ先も長いのでチューブを変えることに。道路脇の草むらに止めるが、ギアチェンジに手間取る。後輪をはずさないで車に積めなかったせいで後輪の脱着を復習したばかりだったのは不幸中の幸いだった。外したチューブに空気を入れ直すが音もせず、パンクの位置も良くわからないし、原因もわからない。事前にあったタイヤの裂け目の跡がチューブに付いていて、それが原因と判断。タイヤもレース前に替えようと思っていたのだが、ついついそのまま来てしまっていた。もう1回パンクするかもという恐怖もあり、慎重にチェック。草むらに吐いた痰には赤茶色いものが混じっていた。せっかく抜いてきた選手たちがまた前へ。時計も持っていないのでロスタイムもわからない。パンクを恐れて、路面を気にしながら慎重な走りが続く。間隔が空いていて、一人抜いてもなかなか次の人が現れない。集中力を失っているのか無意味にバランスを崩して落車寸前になる。小木坂も遠くに一人。苦しかったり、足に来たりすることも無いサイクリング状態。降りて押ししている人にも中々近づかない。雨で濡れたせいか左足の裏にまめができて、踏むと刺すような痛み。腰痛もあって平らな区間も苦痛な走り。ランとの併走区間、Bの選手の間隔が長く、もう走っている選手は少ない。いろいろあったが、ぱっとしないままバイクも終了。7:54:36 (525位 前回比 53:16 遅れ)

体力は温存されているはずだから、ランはいいタイムが出るかも。でも、制限時間の9時(本当は9時半だった)まで5時間半だから調子が悪ければ完走できないかも。いろいろな雑念の中、ランスタート。いつもと違って、周りもそれほど速くは無いが腰が痛くてまともに走れない。時々立ち止まって体操をしたり、走り方を変えたりしても効果はなし。5km地点で35分。この出だしでは、5時間半が目標だ。いろいろと計算しながら走る。エイドでは時間をロスしても、しっかり飲んで食べる。ついでに腰にエアサロンパス。温存のため上りを歩いたりしたため、10km地点では1時間15分。このペースでは完走も危な

い。しかも、痰を吐いたあと口をぬぐったスポンジには赤いものが見える。予想もしていなかった地点で、知り合いとすれ違う。走って血が巡ってきたのかエアサロンパスの効果か、腰痛は緩和されてきた。軽く走っているが、気が付けば周りのペースから遅れていない。むしろ抜き傾向だ。最初の折り返し、20kmくらいまでは比較的順調で、残りのペースに余裕が出てくる。すっかり暗くなってしまい、上りは歩き、平地と下りは走るというペースを守る。走り続けると苦しくなるが、それなりのペースでは走れる。ゆっくり走り続けている人を抜いたり、抜かれたり、平均速度は周りと一緒にだが、俺はウサギの役だ。25kmを過ぎると、また激しい雨に。水溜りを避けながら走るが、行きかう車の明かりが頼りというほど暗い。30km、コースはずっとアップダウンが続いている。あんまり長く続く上りは、走り混じりで上る。残り5kmのエイド、ゴールは近いと感じられる。最後のエイド、確認すると制限時間は9時半とのこと。急に時間の余裕ができる。沿道の人たちも、口々にもう大丈夫との応援。完走のために走るというモチベーションも無くなったので、平らだけど歩くことにした。走れるのに、歩く理由を考えた。来月の次のレースのためにダメージは極力残したくないと。ゴール間際の最後の商店街、歩き続けて温存していたので元気である。反射たすきを渡して、明るい会場へ。ラックのバイクもだいぶ片付けられている。この瞬間こそ余裕だが、レース全体を見れば苦難を乗り越えてなんとかゴール。完走できてよかった。予定通り？ランタイムは5時間半、9時直前だった。5:30:24 (481位 前回比 27:10 遅れ)

トータルでは、14時間57分11秒(522位)で、4年前の前回より1時間34分21秒も遅い。今ひとつ気が抜けていたのかコンディションを含めた準備不足がたたった。スタートのつまずきを引きずってしまったことも反省点だ。完走なんて当たり前という思い上がりも失敗レースの要因のひとつである。それにしてもいろいろあって、失敗経験は一気にベテランの域である。

水を浴びて、一息ついてトランジションを片付け始める。海に上がる花火。筋肉的にも、内臓的にもあまりダメージが無く、当日の夜も食欲は十分だった。来月のハセツネをこなして、トライアスロンはまた来年だ。