

第22回佐渡国際トライアスロン大会レポート

棚澤 信

開催日：2010年9月5日（日）

申し込みは割と早く締め切られ、佐渡汽船のフェリーの故障で、直前にもバタバタした今年の大会、金曜日の当初予定より早い便で佐渡にたどり着き、説明会に参加することができた。天気予報によると、レース当日の最高気温は34℃、猛残暑は続いている。国内ロング4レースの完走を目指していた今年、アイアンマンジャパンの中止などで目標は果たせず、モチベーションは高くない。春はよく練習したが、猛暑の夏は休息重視だった。前日は朝から、トキの森公園、佐渡歴史伝説館などを観光。午後は、バイクを預けてスイムコースを1キロ以上の試泳。

割とよく眠れて、3時から朝食。カーボローディングを意識しすぎた食べ過ぎに気がつけたせいか、コンディションもまずまずである。会場での準備も順調で、天気が良いせいか、スタート前から十分に明るい。

スタートの並びは幅広く、アウトコースの方がコーナーブイまで最短に見えた。なんとなく真ん中辺に並んでスタート。遠浅で腰くらいの水位が続き、しばらく泳いだり立ったり。ほとんど密集状態にならずに、まったくバトルのストレスも無く、スイムスタートができた。息を吐くことを意識しながら、無難に巡航状態に。コーナーブイもかなり遠くに見ながら大回り。波もうねりもあまり無かったが、浮草の密集地帯がところどころにあり、顔にあたりたり、腕に絡まったりした。終盤に明らかに速度の違う選手権の選手に二人抜かれたが、概ね無難にスイムを上がった。タイムをチェックし損ねたが、周辺のバイクは、ほとんどあった。トランジションの作業は全てバイクわきで、長居をするせいか、スイムのレベルが似たり寄ったりなのか、次々と周りの選手が上がってきて、大賑わいになってくる。1時間15分10秒（112位）

バイクに乗ってすぐに、ケーデンスのメーターが動いていないのに気づく。メーターの接触不良でも無さそうで、センサがトランジションのカゴにぶつかってずれたのだろうか。自分の感覚を信じることにして、走行距離表示に。平地は回転を上げることを意識して35km/h程度で巡航、序盤はリズムづくりを心がける。最初のエイドまででフルに入れたボトル1本を飲みきる。2本受取って、暑さ対策の給水と水かけを意識する。沿道の人によると、93位とのこと。周りにほとんど人がいなくて、はるか前の人を何kmも追いかける。見かけるゼッケンは何故か近い番号が多い。覚悟していたZ坂では、周りに人がいなかったのマイペースで上りきる。その後のアップダウンや急コーナーで、やや人の密度が上がる。天気が良いので、このあたりはとても景色が良い。鷲崎を越えると、後ろから人は来ず、数キロで一人ずつ抜いて行く感じ。本州かと思っていた遠くの山も少しずつ近づいてくる。両津の街は前にも後ろにも誰もいない完全な独走。トンネルができたのか、

アップダウンの狭い道は減ったようだ。長い小木までの道も、RとかBの選手を追いながらだらけなかった。小木のASでは、ボトルが無いとのことで止められた。ボトルに水を補充してもらった間、頭からかけてもらう水が気持ちいい。さすがにこの時間、この暑さである。意識している水分補給に加え、首に巻いたバンダナの効果もありそうだ。小木坂も割り切ってマイペース。真野湾に下りるまでに数人抜かれたが、もう順位は数えていない。ランとの並走区間は慎重に走って、少し余力を残した感じでバイクゴール。かかっているバイクは少ないが、先に着いていた近所の選手と会話、ずっと抜きつ抜かれつだった。置いてあった補給用のゼリーも、熱さまシートも日に当たって熱かった。バイクタイム6時間34分25秒(82位)、通過は7時間49分35秒(73位)

目標通りだが、炎天下のランスタートになった。エイドの日陰でゆっくりおにぎりなど食べて、海岸の公衆トイレで用をたす。あれだけ水分補給をしているのに、どれだけ汗をかいているのか。Bの選手とすれ違う大通り、こちらはずっと日向である。道路を横切っても、私設シャワーのお世話になる。日が陰るまで温存と思い、直射日光を浴びながらゆっくり走るが、あまり後ろから人は来ない。宮川のASがとても遠く感じ、上り坂で歩き始める。10kmのラップは1時間14分9秒。エイドで500mlのペットボトルを受け取るのが、エイド間で飲み干してしまう。3時も4時も暑く、歩いている人が目に入ると自分も歩いてしまう。100mくらい先の交差点までなど、走ったり歩いたり。20kmのラップは1時間32分55秒、少し日差しが弱まり始めて平地は走り続けられるようになり2つ目の折り返し、下りは飛ばして上りは歩いて周りの人とウサギとカメ状態に。体力はあるが、気持ちが切れた状態だった。30kmのラップは1時間16分46秒。宮川ASで蛍光たすきをもらって、あとは下りと平地。走れるはずだが、真っ暗な道は気力が無くて走り続けられない。商店街の手前の橋、もう歩いているわけにはいかない。気力を出して、いい走りをする。本町商店街は、最初から最後まで歩道の人とハイタッチ。ゴール会場までの暗い区間は惰性で走りつつ、後ろに人がいないことを確認してゴール会場へ。商店街ほど盛り上がっていない感じもあったが、会場の人とハイタッチしつつゴールへ。ランタイム5時間39分18秒(407位)、トータルでは、13時間23分58秒(192位)、暑さを考えた想定通りといえば想定通りである。

レース中は水を浴びて救われたが、レース後の水シャワーは冷たくさを感じる。あまりダメージが無いのか、宿での夕食は十分な食欲があった。翌日は9時40分のフェリーで帰路に。港はフィニッシャーズポロシャツの人で満ちあふれていた。みな同じペースで行動しているのか、関越のSAでもバイクを積んだ車を多数見かけた。6時頃帰宅。翌日は休みにしておいて良かった。