

## 2012 五島長崎国際トライアスロン大会（BARAMONKING）レポート

棚澤 信

開催日：2012年6月17日（日）

世界選手権選考レースというのが去年以上にアピールされていた。年代別の枠も12位までになっている。去年の結果を確認して、当選圏は12時間と予想、自分の設定目標は、S1:15、B6:15、R5:00の12時間半、スイム、バイクに大きな上乗せは期待できないが、ランを頑張って運が良ければぎりぎり届くかもしれない。ランは調子が良いと自分に言い聞かせて、快走するイメージトレーニングをする。福江島についたときから強い雨、九州各地は大雨だった。前日も雨、組み立てたバイクのチェックのため小降りになった隙にランコースを試乗。予想外の厳しいアップダウンにビックリだった。試泳の可能時間が無かったので、新調したフルスーツの確認もできなかったが、部屋で着脱の確認だけするが、足首が抜けにくい。メーターだけカバーしてバイクを預ける。予報は曇り時々雨だった。10時ごろに就寝。

雨は降っていなかった。バスでスイム会場へ向かううちに明るくなり始める。時間が余って、会場をウロウロする。奇跡的に晴れ間さえ見えだし、明るく景色がクリアな事がスイム時の心のゆとりになる。スイムチェックの時間になってからトイレに行きたくなくて、ウェットを脱いで並ぶ。あわただしくなってチェックインして、水の中に入ってみただけといった程度の試泳。水温22度は、冷たいとは感じなかった。5分前にはスタート地点へ向かい、フローティング。ライン中央あたりからスタート。無難な立ち上がりを目指して、左へ外へと向かう。バトルは避けられたが、集団ははるか遠くに見える。周りも見えているし、落ち着いて泳げているので良しとして、ブイを大きく鈍角に回る。帰りの苦手な左カーブまでに人に囲まれて泳ぎづらかったが、何とか抜け出して1周目をクリア。時計は35分台と予定より良く、2倍すると1時間10分と目論んだが、1周目の方がスタートラインまでの100m分短い。2周目はずっと独泳で、遠くに見える選手を追いかけながら、近づいたり離れたりしながら追いかける。港の出口近くでは、いやなうねりで泳ぎづらく、息継ぎ側の右の首の擦れも気になる。少し余裕をもってスイムゴール。1時間12分19秒（76位）、想定通りで少し貯金、上出来である。

トランジッションはまあ順調だった。心配していたウェットも、焦らない程度の時間で脱げた。周りのバイクはほとんどある。バイクスタート間もなく、ケーデンスのメーターが動いていないことに気付く。スピードも上がってきて、アウターに入れようとした瞬間、ギアが外れる。停車して入れ直し、すぐに復帰するが、指先は真っ黒に。5人くらい抜かれるが、トランジッションの誤差と割り切る。35km/h以上で走るが、前の選手との差はなかなか縮まらない。周回コースに入る。補給食糧200kcal分を落としてしまう。どうも

今日はトラブルが多い。取り戻すため、エイドでは毎回バナナを食べるようにする。下りは飛ばすが、急カーブでは慎重に減速する。一人で走り続けることが多いが、接近する選手がいるとゼッケン番号がなんとなく気になる。大宝の折り返しの平らな区間、唯一多くの選手とすれ違う。晴れていることも多く、何時になく砂浜がきれいで景色や水ノ浦教会も楽しめた。2周目、また補給食を落としてしまう。さらに、上りの直前で2度目のチェーン外れ。トラブルは2度ずつ起こった。追いつく選手も、追いついてくる選手も同じような顔ぶれであることに気付く。特に、ゼッケン番号の近い選手はマークしてしまう。周回が終わり、後は流してと思った矢先の中央公園への上りと、帰りの逆風は厳しかった。去年までのバイクゴールだった印象が気力も奪って、数人の集団に抜かれても追う気持ちになれなかった。3回目だが、鬼岳を初めて見る事ができた。去年までのランコースは、細かなアップダウンがあった。見覚えのある最後の坂を下って市街地に入って間もなくバイクゴール。6時間10分30秒（71位）、やはり想定通りで少し貯金できた。人に渡してトランジションというのは初めてだった。トランジションのついでに公園のトイレに寄って、ランスタート。ここまで、7時間22分49秒（67位）、想定より7分の貯金で、もちろん順位は解っていなかったが、年代12位には余裕で入っているだろうと気を入れ直した。



ランスタートは気合が入りすぎていたのか、5分ちょっとのペースで入った。曇り空で暑さは感じず調子は悪くなかったが、唐人橋を越えて間もなく、脚が攣る。終わったかと思ったが、止まって伸ばしたりしているうちに何とか走れるようになる。危ないので、幾分ペースを落として走り始める。いつも通りの抜かれ基調だが、GPSを見ながらマイペースを維持する。7kmを3往復で間に大きな坂が2回、ペースは安定しないが、平地は6分前半を維持して1周回。エイドは全て寄って、頭に水をかけてもらい、両手に2カップ飲み干し、時々梅干しやバナナ。徐々にペースダウンして、水分吸収の限界との闘いも苦しく、

2周目は我慢の走りだった。同年代らしき人にも何人も抜かれているし、折り返しのすれ違いでは、近い番号の人が直後に多く迫っていることが分かる。2周すると黄色いリストバンドをつけ、間もなくスペシャルエイドがある。缶コーヒーで気分を変えて3周目に。諦めるのは、前に12人確認できたらにしようと思い、すれ違う選手のゼッケンとリストバンドを確認し、ライバル



を数えながら粘って走る。ふと、立ち止まっているライバル選手を抜き、ランではじめて年代順位を上げる。少し元気になって、立て続けにライバル二人を追い抜いて、35kmの折り返しに。前は離れているが、後ろ1kmに7、8人のライバルがいる。この中にボーダーがあるに違いない。などと思う間もなく、足が攣ってストップ。幸い大事にはならず

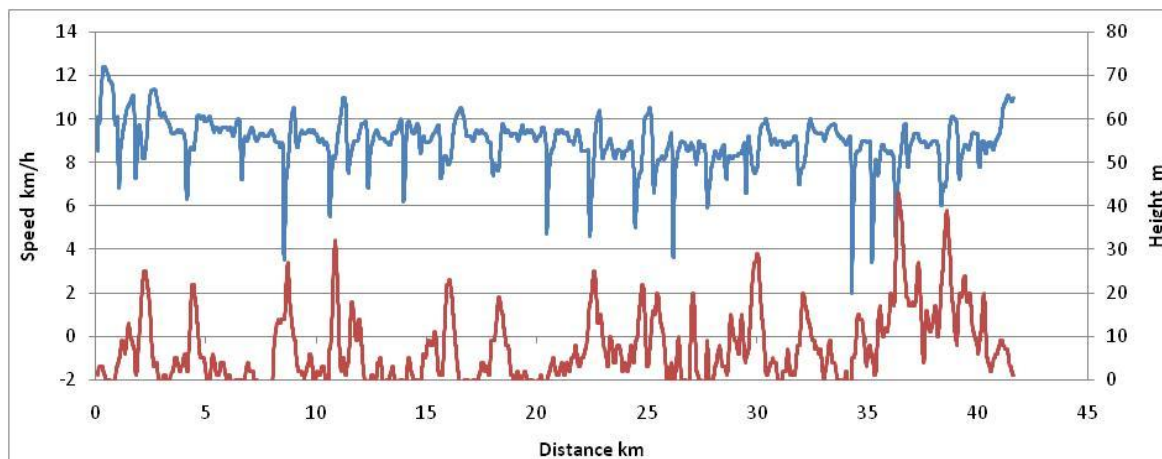
に走り始められたが、一人抜かれた。エイドで止まる度に後ろを気にしながら走り続ける。周回遅れの人も混ざっていてよく解らないが、このコースでみんな疲れているのかとんでもなく速い人はあまりいない。2つ目の坂のピーク、見覚えのある街が見える。坂を駆け下って後は平地だ。足も危ないので、安全策のマイペースを守る。残り1km、同年代選手に抜かれるが終えるスピードでは無かった。ゴール間際の折り返し、後ろに同年代選手が迫っているのを知る。何位か解らないが、もう抜かれてはいけない気がした。ゴールの場所は解らないが、公園が見える。沿道に挨拶しながらどうゴールするか考えるころだが、ペースを上げてラストスパ



ートパートのせいでゴールシーンの写真が無い。ランタイムは4時間37分30秒（195位）、この厳しいコースでロングのランの自己新である。トータルタイムは、12時間00分19秒（102位/年代12位）だった。ゴール付近で、マークしていたライバル選手を見つけて雑談、自分との闘いだけでは無い楽しいレースだった。

3回目の参加だからと、五島うどんを3杯。ホテルに帰ると、友人から12位との速報が。翌日、世界選手権出場権獲得を確認する。惜しいところで、12時間を切れず、二桁順位にも届かなかったが、想定以上の頑張りで僅差の年代12位となり、勝負強さを発揮

できた。大雨の合間の奇跡とも思えるレース日和、気持ちがあればランで粘れる自分の再発見、思いもよらない世界選手権の出場権獲得と、自分ではドラマチックなレースだった。レース後も普通じゃなく、帰りの飛行機は台風の影響で長崎に戻って来てしまった。頑張ったせいか、いつになく筋肉痛が長引いて、1週間は不自由だった。



ランのペースと高低