

2016 6.19 五島長崎国際トライアスロン大会

『パラモンキング』 レースレポート

出発はいつもの金曜朝一のフェリー。少し揺れる程度で無事に五島到着。

今年はチームメイトも増えA・B 合わせて10名ほどでの参加となった。

経験を初参加のメンバーへ伝えながら受付を済まし、ランコースへとサイクリングへ向かう。往復21km程を気持ち良く走るが、横道さんが変速無しで走ってる。

一般道(干拓地は例外)をレース形式以外でTTバイクで走った事がないため変速レバーに手を伸ばすのが怖いとの事。頑張っって変速するように促す。

午後5時から競技説明会。

その後、弁当を買ってホテルのバイク置き場でレースレクチャー。みんな真剣にプロのコメントに耳を傾ける。

解散後、風呂、秘密の焼肉パーティー。旨すぎてカーボローディング完璧でした。

爆睡。

6時頃から起きだし朝食後、ランギアの預託。

11時前から昼食。午後1時頃から富江のスイム会場までサイクリング。会場でラックにバイクを掛け、曾祢さんに頂いたビニール袋をかける。

バイクの位置はバイクスタート地点のすぐ側。年々近づいてる。帰りはタクシーに分乗。夕食は前夜と同じく弁当を持ち寄って会食。

風呂、就寝、のはずが寝れない。同室の古賀さんも寝返りを打ちながら寝ようともがかれてるが寝れてなさそう。ウトウト～ウトウトの繰り返し。

3時起床。

寝れなかった。が、みんなの話を聞くと夜中、『雷と稲光がすごかったね～』って話している。私は知らない。ということは寝れてたのか？。

朝食は例年よりたくさん食べる。今年のレーステーマは『たくさん食べる』なのだ。

4時過ぎからシャトルバス乗り場へ向かう。バスの中は相変わらずの空気感だがここで爆睡。気持ち良くバスを降りれた。

バイクラックへ向い無事を確かめ補給食を積み込む。今年はスペシャルドリンク×3本・Mag-on Gel×10袋・ドライフルーツ パイン・オレンジ・トマト。

タイヤの空気も入れ終え不安でたまらないスイムのコースをまじまじと眺める。めっちゃ長～く感じる。自信のなさに情けなくなる。



6 時半を目途にウェットスーツを着る。

古賀さんにワセリンを首回りに塗って頂く。初ワセリン。準備を整え試泳に向かう。ちょうどいい水温。

軽く泳ぎウェットの着心地を整えて残った時間は知人を見つけ挨拶を交わしひたすら恐怖心を紛らす。6 時50 分過ぎフローティングスタートへ向かう。

7 時レーススタート。

右側中程辺りからゆっくり泳ぎ出す。

第1 ブイが遠くに感じる。バトルを避けながら頻繁にヘッドアップをして空いたスペースを探しながら泳ぐ。

第1 ブイを廻るとアウト側の選手達が押し寄せてくる。右側スタートの第1 関門だ。ゴチャゴチャの中を必死でクリア。

第2 ブイもおなじような感じでクリア。

第3 ブイが浮かぶ沖を目指す。この区間は海中にロープが確認出来る。ロープに沿って進むが下手な人はおなじ考えみたくて結構密集していた。

それでも空いたスペースを見つけながら泳ぐがずっと足裏を触る選手がいる。前が詰まったりしてラインを変えると少し遅れてまたタッチしてくる。

私はバタ足を打たないのでどうでもいいが頼られてるようで『私についてきなさい。』的な気持ちで泳ぐ。

第3ブイをクリアしすぐに第4ブイもクリア。

他の選手が第5ブイから伸びるブイに向かって泳いでいるのを確認して4・5 ブイを真直ぐすすむラインを泳ぐ。泳ぎやすいが、この頃から腰痛発生。

ローリングが辛くなっていく。

息継ぎをする左側へのローリングは大丈夫だが右手がなかなか水中から上がらない。背中を丸めたり伸ばしたりしながら紛らわす。

いつもなら1 周目の途中から首回りがウェットで擦れて痛みですがワセリンの効果で問題無し。

スイム1Lap 40 分丁度。

自己最速に気を良くし再びコースへ。腰の痛みが悪化しない事を祈りながらゆったりと泳ぐ。

第2ブイを廻り1Lap 目と同じコースを泳ぐ。するとまたしても足裏にタッチしてくる選手がいる。

腰が痛いので絡まないようにラインを変えながら泳ぐが少しの間をおいてタッチがはじまる。1 周目とは感じが違う。時折、内腿にタッチされる。

反射的にバタ足で振り払うが100M くらいつきまとわれた。次からはちゃんとバタ足も練習しようと思い決めました。

スイムアップ 1 時間27 分33 秒(560 位)

トランジションへ向かうがどう間違えたのか出口から更衣テントへ進入。

問題発生。ウェットが脱げない。ジタバタしても脱げない。パニック。

スイムで負担がかかった右肩が固まってしまってるので引っ掛かってしまう。左手を外そうにも右手で引っ張らないと左手も自由にならない。

ジリジリとズラしながらなんとか脱がす。自己最高のスイムタイムだったがこれで余計に時間がかかったようだった。

ゼーゼーいいながらドリンク補給。まばらなバイクラックをみて悲しい気持ちでバイクスタート。

富江周回はリズムをつくることを最優先で走る。踏まないことを心がけ、気持ち良くサイクリング。走り始めは数台に抜かれたが気にしない。

周回を過ぎて海岸線の少し手応えのある登りを走る。のぼれると確信。

20km 過ぎのエイド辺りから平坦区間のスピードを少し上げる。登りはブルホーンバーを持ってクルクルまわしてクリア。

二本楠過ぎるといい感じでスピードにのる。

大宝折り返しに向かう。

ここは対面通行なので目標とする選手を確認しながら走る。例年になく距離が空いていなかった。

エイドでは水をもらう。湿気に騙されないようにしっかりと水分を摂る。半分飲んで、残りの半分の水を背中につけ、残りで補給で汚れたハンドル廻りを洗い流す。

荒川周辺の登りでダンシングを試すと腰痛も治まってきていた。テンションあげながら高浜海水浴場を目指す。

目標通過タイムの2 時間10 分丁度で通過。



高浜海水浴場～二本楠までのコースを勘違いして憶えていて平坦基調だと思っていたが結構な登りがあり、途中から傾斜が変わったりと一筋縄ではいかなかった。

二本楠を通過し周回へ向かう頃から選手もまばらになってきて走りやすい。

高浜海水浴場起点で一周を1 時間50 分弱くらいで抜けた。

この時間帯、登りで追いつき、平坦で抜き返されるを延々と続けていた選手がいた。途中で会話すると『アイム コリア。』

この選手、平坦区間はみごとな走りを見せるが登りがからつきして、失速してからシフトチェンジ。

それと、いつも中央線側を走っている。いびつなランデブーは、二本楠の先の登りまで続いた。

周回を終わり、二本楠に差し掛かると渋滞で抜けない。そう、韓国人選手が追越しのラインを塞いでいるからである。

仕方なく二本楠を左折するまで待つ。左折後は、真直ぐに伸びる直線。

強い向い風の中を韓国人選手が先行するピッタリと重なって走る3 人の選手を中央線側から追越していく。

すると、抜かれた3 人の中の女子選手が韓国人選手を追い始めた。そしてピッタリとスリップストリームへと潜り込んだ。

私もスペースを空けて残された2 人を抜いて続く登りへ入る。韓国人選手・ピッタリ女子選手共に失速している。

女子選手に追いつき話しかけた。『あんまいじゃなか？。みんな見とっばい。実力あつとに恥ずかしゅうなかね？。』

『…………。』

集中してのぼり韓国人選手とのバトルに幕を下ろし先へ急いだ。

時計を見ると6 時間は切れない事がわかっていたのでランに繋げる走りをしようと切替えながら走る。

中央公園折り返しを目指して走る。分岐後、少しの登りをスイスイ走れる。(追風区間)

なんか調子いいな～って感じで折返し地点を過ぎると強烈な向い風。平坦なのにスピードメーター見ると23km/h。進まなかった。

残り10km 辺りから少しスピードをゆるめていると、『ふくえCTV』のカメラカーが寄ってくる。

バカだからスイッチオン。追風だったのもあったが 45km/h でカメラカーを追っていた。フラフラになりながらバイク終了。

バイクアップ 6 時間19 分20 秒(101位・161位通過)

去年リタイヤしてしまったランパート。

思い入れもあって水曜『ほのプロ』に参加させてもらい松山陸上競技場を走った。今年は走れると思っていた。

が、根拠のない自信は『パラモンキング』に軽く打ち砕かれた。走ろうとするが、足プルプル。なかなか足が動かない。

3~4 キロ進むが走るイメージが湧いてこない。登りは走る事を放棄し走ったり歩いたりを繰り返す。



何とか1Lap クリア。

腰の痛みからか走る気力は湧いてこない。『残りは全部歩いたっていいや。』『時間だって十分間に合う。』

そう言い聞かせて堂崎を目指して歩き始めた。福江中学校過ぎで栗原さんと遭遇。『腰大丈夫ですか？。マッサージしましょうか？。』

薬にも縫る気持ちで痛い箇所を伝える。が、指圧してもらっても何も変わらないが栗原さんの暖かさが伝わってきた。

それだけで十分だった。お礼を述べて後ろからついていく。

3km 過ぎの登りでコースに転々と泥に汚れた足跡が続いていた。そばの田んぼをみるとキャップが浮いていた。それと人が落ちてモガいた跡があった。

そばにいたマーシャルに聞くと『フラフラになって落ちたんですよ。』少し笑えた。少し気分が変わった。

少しづつ足も動き始め、少しづつ走る距離も伸びていった。

堂崎を折返すと間もなく目標とする川田さんとすれ違った。迫ってきている。追いつかれる事は確実だと思った。残り10km。

ガマンガマンって言聞かせながら進んでいたが、残り5km 過ぎで川田さんに追いつかれた。

彼女を見てびっくりした。フラフラだった。呼吸も浅い。どうしたらいいんだろうって考えるが答えは出てくるはずもない。

並走して見守るだけ。が、キツイ。残り4km にあるエイドで一旦離れた。

彼女がエイドで補給している間に先にある登りをこなしとこうと思った。私ものぼれてなかったが彼女も同じだった。

残り1km 手前で再合流。



フィニッシュ会場の明かりが見えかけた頃思い出した。二人とも去年リタイヤしちゃったんだよな。

『一緒にゴールしようねっ。』伝えようとして彼女を見たら言葉が出なかった。スピードを上げ一人でゴールを目指した。

笑顔でテープを切る事ができました。



ランラップ 5 時間4 分56 秒(297 位)

総合記録 12 時間51 分49 秒(204 位) M55 9 位

チームメイトのみんな、大会関係者、五島の皆さんありがとうございました。また来年もよろしくお願ひします。