

「トライアスロン復帰戦への道(6月の活動)」

No.38 鷺海拓也

6月1日(日曜日)

「GTC 筑豊カップ(ラン 5km～バイク 27km～5km)」

いつも私は、バイクの折り返し地点で「折り返し職人」として名人芸を振るっていたが、今回は選手として参加。21名の参加と聞いている。GTCからは、常岡さん、和田さん、村山さん、宗岡君など。恒例の「産業医科大学」の若者たちも参加している。この団体は毎回、会場へは各自がバイクでの移動の為、「集合時間」に来た試しが無い。いつも、森ちゃんがボヤいている。

さて、レース開始。

(第一ラン) 先行する選手たちの背中を見ながら、マイペースを守る。27分で終了。

(バイク) いつも30分程で腰が痛くなり、ストレッチの背伸びを繰り返しながらペダルを回す。

練習はいつも、この「直方河川敷」で、直方～飯塚間を往復する。自宅では「エアロバイク」で、平均時速30kmを維持しながらインターバルを20km繰り返す。クリアする度に「負荷レベル」を上げていく。お陰で良い感じで「ペダリング」が出来た。

しかし、ランニングで先行していた村山さん、和田さん、宗岡君に後半追い抜かれる。焦らずに、ランで追い着きたい。

(第二ラン) 3人とも思っていたよりも先行している。ペースを上げていくが、思う様にペースが維持出来ない。1周目で宗岡君に追いつくが、力尽きてしまった。残り2周を残して途中離脱。ボランティアの皆さん、お世話になりました。

6月8日(日曜日)

「アクアスロン IN シーサイドももち(スイム 1.5km～ラン 10km)」

前日から、雨が降るか降らないかの微妙な天気。JRとバスを利用しての会場入りなので、余裕を持って前日に博多へ移動。早めに夕食を済ませて就寝。

当日、会場にて川波さんと森ちゃんに挨拶を済ませて、選手として出場の野村さん、河原さんと合流。案内板には気温23度、水温21度と書かれている。海に浸かる気分にはなれない!

スタートから30分前に「入水チェック」が始まるが、まだ海水に浸かろうとする選手はいない。仕方なく水温を体感するが、冷たいし濁っている。「スイム」をスキップして「ラン」だけの参加をしようかと思うが、「ラン」の練習はどこでも出来る。せっかくここまで来たのだから、泳ぐ事にする。「第1ウェーブ(男子)」の参加者はたったの67名。バトルの心配はないと勝手に思い込み、先頭集団の後ろからスタート。思っていた以上にバトルあり。第2コーナーを通過して、海岸で向かう所でも前にも横にも選手がいる。仕方なくコースロープ際を泳ぐが、抜け出せない。

そうこうしている内に「パニック状態」になってきた。近くにブイに捕まって「リタイア」宣告。ジェットスキーが迎えに来ると言うが、岸までは自力で進みたい。ライフセービングから、「浮き具」を借りて海岸まで移動。心拍数が上がっている事に気付く。スイム 500mで終了となった。

6月22日(日曜日)

### 「福岡トライアスロン in 志賀島」

当日の「受付時間」が5時～6時半となっていたので、前日に「休暇村志賀島」に向かう。時間に余裕があったので「スイム会場」の確認と、バイク～ランコースの確認も行う。水温は「ももち浜」の時の様に冷たくは無かったのだが……。村山さんからの情報で「ランコース」が非常に厳しいと聞いていたので、少し歩いて昇ってみようかと思ったがすぐに諦めて、車で折り返し地点のある「潮見公園」に向かう。想像以上の勾配であった。バイクコースはフラットで走り易そう。当日、どの位の夕風が吹くのかは分からないが、レースの時間帯は雨となっている。

一晩、考えてあの「ランコース」を克服するのに、前回の「ももち浜」での低水温と終始バトルでの「パニック」になったスイムに全神経を集中するよりも、スキップしてバイクからスタートする事にした。

「グループ B」は、50 歳以上の 275 名が 8 時 45 分に一斉スタート。私のバイクスタートは 40 分後の 9 時 25 分となっている。9 時 21 分に河原さんがスイム終了で、無事に通過。私は 4 分遅れで追いかける事になる。バイクは志賀島の東の海岸線を 5 往復する。折り返し地点で彼を確認するが、思ったように距離が縮まらない。

1 時間 23 分でバイク終了。ランに移る。オフィシャルをしている見月くんが「30 秒、開いています」と教えてくれる。山道の登り口で河原さんに追いつく。追い抜いて少しでも差を広げたいが、思う様に足が進まない。1 度目の山頂では 10m 程度の距離しかリードしていない。

実はここでハプニングが 2 度続けて起こっていた。山頂の給水所で立ち止まっていると、後ろからすごい勢いで小太りの「おっさん」がぶつかって来た。「ハァ?!」「すみません」と言うが、通過するならエイドの傍を通ると思った。最初は河原君がふざけてやっているのか思った(笑)。

何とこの「おっさん」は 2 度目の折り返しても後ろからぶつかって来た。無視してやったが、私に追いついて「2 度もぶつかってすみません」と言って来た。私のエネルギーはここで爆発して、少しでも離れたいとペースが上がる。「スリップ注意」とあったが、下りのペースは速かった。また、残り 1 キロほどで雨が激しく降って来た。恵みの雨である。涼しくなった。そのままの勢いでフィニッシュ。程なくして河原さんもフィニッシュ。お互いの健闘を称えあう。良かった!

この後、残念ながら「雷鳴」が聞こえたと言う事で、レースが中断から中止となってしまった。

完璧な「トライアスロン」復帰とまでは行かなかったが、マラソンと違った楽しさを感じた。一緒に参加した河原さんは 30 年振りのトライアスロンとの事でした。おめでとうございます!



「レース前の記念撮影」

(※) レース前に各自が貼る「ナンバー」のシールは、洗ってもなかなか落ちなかった！



「地獄のランコース」のスタート！

(※) 志賀島の東側半分を使ってる「コース」設営なので、「駐車場」もコースの一部です。