

○ 2011 佐渡国際トライアスロン大会

2011.9.4 開催

SWIM : 2000m, BIKE : 190.km, RUN:42.2km

～By WATANABE～

9月4日(日)、佐渡島にて日本で一番難易度が高い佐渡国際トライアスロン大会に参加しました。この大会は2年ぶりの出場で今回2回目となります。前回出場したときは、初めてのフルトライアスロンでして、ランの37km地点でリタイアしております。

《前々日》

選手説明会まで時間がかなりあるのでバイクコースの下見を行いました。ここバイクコースは坂がとにかく多く、アップダウンの連続なのでトライアスロンらしくないコースとなっております。

「Z(ゼット)坂」といわれるコース序盤の難関は斜度は7%~8%程度。距離は決して長くないのですが60kmほど走行した後なので脚にきます。ここに来るまでも、結構なアップダウンがあるので飛ばしすぎは要注意です。その他、160km地点の小木港から一気に坂を駆け上がる通称「小木の坂」。ここまで脚を残しておかないと残り30kmが大変ステキなことになります(笑)小木港からちょっと進んだところに宿根木という観光地があるのでちょっと寄り道をしました。昔ながらの町並みで風情がありました。甘味処があったのでわらびもちを食す。うまいっ！！！

【わらびもちを食す】



観光していたら選手説明会の時間が迫ってきたので会場まで移動。到着後、2時間くらいは時間があったので、ブースで買い物しました。サンバイザーとレース中の補給食で新商品のパワーバージェルプラストを購入。
レモン味で大変美味なり。

【函トラメンバーと記念撮影】



選手説明会終了後は、ホテルに戻ってのんびり時を過ごす。

明日は佐渡金山への観光だ！！！・・・で前日の話は観光のみなので省略します。

《当日》

3時00分に起床し、バナナ2本、パスタ1皿、おにぎり1個を食べる。眠気覚ましにレッドブルも飲んだ。4時00分にホテルを出発しスタート会場へ移動する。到着後、ボディマーキングを済ませバイクのセッティング。バイクセッティング位置がちょっと狭いです。あとは、スタート時間が来るのを待つのみです。

待機中、放送にて「台風の影響でスイムはAタイプのみ3.8kmから2.0kmに変更になります。スタート時間は6時20分です。」とのアナウンス。スイムの距離が短くなるのはちょっと悲しい。

【愛車トレックエクイノックス】

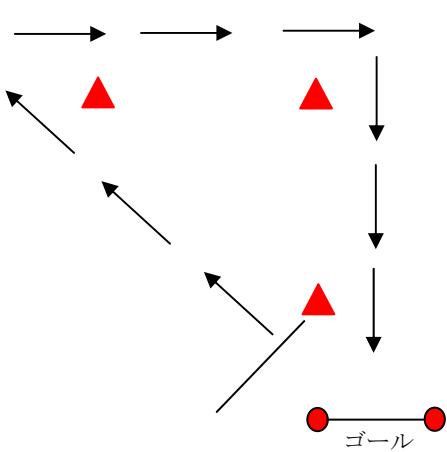


【記念撮影】



スタートまで時間があったので芸能人探しを行いました。今回、行列のできる法律相談所チームが参加するとのことで探したところ・・・芸能人だけトランジションエリアが特別に作られていたのですぐに発見。安田美沙子の顔めっちゃ小っせえ～。そしてかわいいいつ。萌萌。ノッチは顔にめっちゃ日焼け止め塗ってましたけど、既に顔が真っ黒なので意味あるのかな？

6時20分スタート。スイム2.0kmの始まりです。コースは左図を参照。



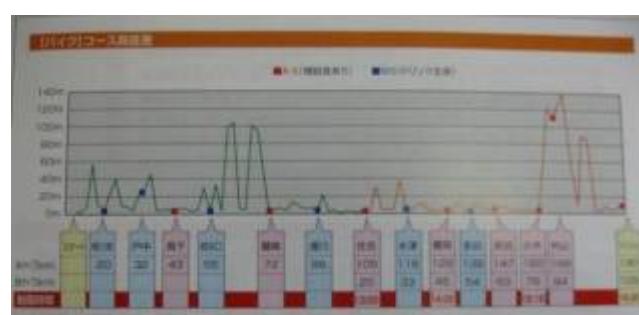
スタートからゴールまで終始バトルに巻き込まれ思うように泳げない。息継ぎするときに水しぶきでうまくブレスできなかったり、蛇行して泳ぐ人とぶつかったり、肩をつかまれたり、上に乗っかられたり・・・とにかく、塩分補給しすぎ（海水飲みまくり）ました（笑）後半、最後のストレートは台風の影響から波がすごい。うねりがすごくて波に酔いました。蛇行者続出！！！みんなヘッドアップして真っ直ぐ泳いで欲しいものです。私は2ストロークに1回のヘッドアップで最短距離を泳ぎましたが、ヘッドアップのし過ぎで少々お疲れ気味でスイムアップです。

スイムアップ後、ウェットスーツを素早く脱いでバイクパートへ移る。絶対に忘れてはならないのはゼッケンベルトです。まずはゼッケンベルトを装着し、サングラス、ヘルメットでGOです。ここからバイク190kmの長旅に突入です。

【バイクコース】



【コース高低差】



バイクコースは日本で行われるトライアスロンで一番難しいコースと言われており、とにかくアップダウンが多い。コース高低差の図ではフラットなところでも実際は短い登りだったりします。

特に今回は台風の影響で風が強く、どこまでいっても「向かい風」というハードなバイクパートとなりました。こういう風の強い日は、あえてエアロポジションで走ったほうが意外と楽だったりします。

コースはスタート地点から時計回りで走ります。出だしから鷲崎までの約70kmは平地区間では100rpm、35km/hで走り、登りは無理をしないよう軽いギアでちょいちょい登りました。序盤の難関Z坂は思ったよりも簡単に登ることができましたが、下りがカーブの連続+道が細いので連続ブレーキにより左手が「うわああああ」痛いです。(私、左が前輪ブレーキです。)

鷲崎からは南に走りますが、東からの強風でバイクコントロールに神経を使いました。途中、波を思いつきりかぶってしまい、周りにいた人と「バイク錆びちゃう~」と談笑。ちなみに1人はこの日のためにサーベロP3買ったとのこと。(納車して1ヶ月だと・・・かわいそう)

私は次のトライアスロンバイクを今年買う予定(推定100万)なので潮かぶっても平気だもんね。

【バイク乗ってます】



中間地点の両津港まで3時間とちょっと経過したので30km/hはキープです。さて、ここからが勝負です。やっと追い風が来ました。佐渡ヶ島の下側を西に向かって走りますがここは追い風でしかもほぼ平坦。35km/hキープのお時間です。小木港まで一心不乱にペダルを回しました。この区間、ほぼDHポジションで走りきる。お陰で腰が痛いです。

160km地点から残り30kmは最後の難関小木の坂ですが、ここも軽いギアで軽快に走り、難なくクリアです。最後、坂を下りきってから残り10kmはまたもや向かい風です。ここはあえてランのために脚を使わず、25km/hで軽く回しながら呼吸を整える。多少時間を使っても気にしない気にしない。

バイクアップ後、バイクラックには自転車がほとんどないのでかなり上位で終わったようだ。Bタイプの函トラメンバーから「このままラン4時間で入賞できるぞ」との激励。「無茶言うな。俺はランは苦手だから6時間は見てるよ」

さて、ランパート突入ですが先に言っておきます。「やっちまったorz」

最初5km地点までは1km5分30秒ペースで軽快でしたが徐々にペースダウン。10km地点で吐き気により1km7~8分まで一気にダウン。そこからはひたすらに耐えるレース。とにかく止まらないよう歩いてでもゴールを目指して進むのみ。ホント辛かった。

途中15km地点あたりで芸能人とすれ違う。安田美沙子とその後ろ1kmくらいにノッチが走っていましたが2人とも制限時間ギリギリな感じです。ガンバレ！！

予想通り6時間コース間違いなしのペース(ほぼ歩いている状態に近い)で一昨年苦い思いをした

37 km地点にやっと到着。ここで10分くらい寝転がって休憩。最後の5 kmのために充電だ！！

休憩中、ボランティアの方と少しお話しました。

ボ「去年だか一昨年、北海道から来られた方がリタイアしてましたよ・・・云々」

私「ああ、それ私です。リベンジしにきました。」

ボ「ホントですか？また佐渡に来てくれてありがとうございます。今年は完走できますね。」

さて、休憩も終わって残り5 km、最後の力を振り絞って1 km 5分ペースでラストスパート。

最後の500mは商店街を通りますが応援の方が大勢いてすごく気持ち良く走れました。

「あと500mでゴールだ。がんばれ」「来年も佐渡に来て頂戴ね～」

ホント泣きそうです。応援ありがとうございます。来年も行こうかな？？？

ゴール手前200mで最後に一人抜いてゴール。

初、アイアンマン完走。初、フルマラソン完走。ってか42km走るの初めてかよっ俺。

【ゴール。やったぜ！！】



総合順位は380位。半分よりは上ですが各パートの順位で確認すると、やはりランがめちゃくちゃ遅いです。(歩いたから当然か・・・)

やはりラン強化が必須なようです。昨年度はスイムを強化してすごく伸びたので、今冬は走りまくってラン4時間切りを目指します。

SWIM	順位	BIKE	順位	スプリット	通過	RUN	順位
0:39:46	154/803	6:30:45	68/803	7:10:31	67/803	6:14:56	671/803
総合記録		13:25:27	総合順位		380/803		