

Iron Jerry の 徒然日記 2012 夏

坂尻 仁彦

はじめにうれしい御報告です。

トライアスロンを始めて 24 年に成りますが、アイアンマンにチャレンジを続けて 35 回目のレースはようやく念願のハワイ島・カイルアコナを舞台に 10 月 13 日に行われる World Champion Ship へ出場です。偶然にもこちらでも第 35 回大会？で御縁を感じました。

トライアスロンはハワイアイアンマンに出場という目標一筋にやってきて、予選となるカナダ・琵琶湖・スイス・五島・マレーシア大会等毎年 1・2 回のレースに挑戦していましたが、我が団塊世代以上の年代は、強豪ぞろいで中々クオリファイ GET 出来ないまま 60 過ぎからは故障やレース前の不眠症のせいか、昔はラン途中から、最近バイク 60 km 過ぎると眠くなりペースダウン。おまけに内臓が弱いのか、胸が苦しくて食物等エネルギーや水分補給も十分出来ず、ランで脱水症状に陥るパターンが多く、満足出来るレースは有りません。それでも水分を取って休むと多少快復し完走はするものの、ハワイの道には程遠く、夢で終わりそうな感じでした。でも目標があったからこそ続けてこられた。それでも良しと考え 2012 年はアイアンマンの他にも 65 歳のメモリーとして 51.5Km のエイジランキングに挑戦しよう準備？し石垣島・館山等エントリーする。

年明けに Ironman.com からメールでロッタリーの新しいレガシー・プログラムの案内が届きました。内容はこれまでの抽選枠とは違うアイアンマンフリーク（諦めずに挑戦し続ける WTC の御得意さん？）の為に御褒美抽選枠の様、正に僕の為に出来たプログラムだと思い！早速 Web のエントリーフォームに条件である 12 回の IRONMAN 完走記録・前 2 年のレースに 12 年出場の IM 大会等に加え、過去の記録（幸いウルトラマン・IM・ハーフ他皆生・宮古島等 40 以上のレース全て完走と内容は十分です？）を書いてエントリーしちゃいました。

4 月の館山は前日水温 12 度と未だ低く不安でしたが、当日安全の為スイムがランに変更され、3km ラン・バイク・10km ランのデュラスロンになり水の不安は解消しラッキー！

御蔭で前年ランク 1 位の H さんとのマッチレースに勝利、賞品の時計や美容品等嫁の土産も頂けて、やはり 1 番になると違うと感じました(^.^)。

4 月 16 日にはロッタリーの発表が Web 上で有りレガシー・ウィナー 100 名のリストの 99 番目（年齢順です）に私の名前を見付けニッコリです。2 日後に正式なメールが届き、後はエントリーしている 6 月の Ironman・Regensburg を完走すれば OK です。



石垣島も KTC の仲間と楽しいレース、幸いにも又年代 1 位に(オンラインの受付で直ぐ締め切られ為、強豪が参加出来なかったのかも)成りラッキー続きでしたが、疲れのせいか腰が曲がらず痛いので無理せず休養、腰はずっきりしませんが、取り敢えず 6 月 3 日の天草エイジ選手権に向けて短い練習のみでロングはお休みです。



天草は 10 年振りで前回の 5 位 2 時間 37 分台のタイムをあまり落さず昨年

のトップ 2 時間 39 分前後が目標。参加者名簿を見ると強豪の名前が(私より持ちタイムの早い人)がずらりと揃い、甘くは有りません。レースは案の定激戦で 1 位から 3 位迄数秒差で昨年より 3 分以上早く 5 位までが私の目標タイムをクリアーし、出来なかった私 6 位に終わりポイントゼロです。バイク終了時点で 10 分以上離されランパートは 1 番でしたが焼け石に水 2 : 44 : 44 のフィニッシュタイムこれが実力でしょう(>_<)。

レース後バイクの荷造り中に腰が怪しくなり、帰りのバスや新幹線で荷物持っでの移動は慎重にして我が家に戻りました。(今回は賞品も無くちょっと寂しい帰宅でしたが、ひと月余り後に大会本部から特別賞のかまぼこセットが届き、順位 266 番=国道 266 号にちなんだロータリークラブ賞、未だ幸運が少し残っている様でうれしい)しばらく腰が不安でバイクも余り乗れずに次のレースがお待ちかねです。

1 週間後、千恵美と 2 人ドイツに向かい、ミュンヘンから北 100km 程の町レーゲンスブルグに到着。お宿は駅から 800m 程離れた 4★のハンザ・アパートホテルです。レース会場へは 2km 余り、鉄道切符で市バスに乗れるので、早速会場近くまでバスで向かい、準備中の受付でいろいろ質問して駅前で食事とバイクショップをチェックしてホテルに戻る。9 時過ぎても夕陽がキラキラです。翌朝バイクで会場へ向かい受付を済ませ、バイクコースの下見に向かうが、市内は歩道の自転車道を走り郊外は車道(右側通行)とややこしく間違えてばかり。スイム会場グッケン・ベルガー湖迄の 20km 足らずの道が 1 時間半も掛かり到着。選手は皆、フルウエットで泳いでいましたが天気も良いので試しにトレパンで 200m 程泳ぐ。やはり 19℃? は冷たいが震える程ではないし、ウエット着れば何とかいけそう? 帰路はコースを正確にフィニッシュ会場へ戻り、EXPO を覗いてホテルに戻る。土曜日はギヤバックを揃えて、フィニッシュ会場からシャトルバスにバイク共々(町を走る市バスをそのままチャーターした様) 20 分程でスイム会場に着き、早速メカニックテントでギヤ・チェーンの歯飛びを相談すると、やはりワイヤーの劣化疲労らしくメカニックのおじさんは、前後共手早く切ってパイプも取替え調整してくれた。(50 ユーロ以上すると思っていたら 10 ユーロと云われダンケシェーン!) お礼を言ってバイクトランジションでチェックイン。ランギヤバックを預けヘルメット・ストラップナンバーチェックが済むと一人ずつバイクと一緒に写真撮影して終了、後はラッ

クにバイクをセットして、用意された雨よけのかいポリ袋でバイクをカバーしプラスチックケース（気が利いてます）に靴や着替えを入れ準備OK。会場周辺を写真を撮って又シャトルでフィニッシュ会場経由の市バスに乗ってホテル迄帰り、千恵美と早めの食事をホテルで済ませ明日の準備やストレッチ等しながら窓の外を見ると8時過ぎてもガラガラ太陽です。カーテン閉めて9時頃に眠入るが目が覚めたら未だ11時過ぎだ。



後は眠れず悶々と時間を数えるばかりで3時40分のモーニングコールが鳴り、寝るのは諦め準備にかかる。ここは大会オフィシャルホテルなので4時から食事OK。そこそこ食べてひと休み、レースバックを背中に背負ってフィニッシュ会場までジョギング。そこから昨日と同じシャトルバスでスイム会場へ、ボディマークは無く、トランジッションで着替えや準備、天気は良さそうだが皆フルウエットスーツです（フルはタイトで息苦しいので僕はロングジョンを持参しました。）水温19度と冷たいので後半冷えて低体温にならないか気掛りです。

スタートのプー！音が鳴るとプロに続いて1,400人のアスリートが次々と泳ぎ始めます、今回僕は完走有るのみ、安全第一でバトルを避けて最後尾のスタートにしました。おかげで接触も少なくマイペースをキープ。でも3km辺りから体が冷えて尿意が増すが我慢々々。スイムを終えトイレに直行するが中々出ないし終わらない。やっとスッキリしてトランジッションへ。以外に沢山バイクが残っていた。タイムは1時間24分とさほど遅くもなく上々でバイクスタートです。雲空に変わり少し涼しい、23km辺りまでほぼフラットの道路を快調に走る。そこから10km程は丘陵？のゆるい登りでH≒300m程のアップダウンは続くが、下り道の見遠しがいいので不安無くダウンヒル。バイクはバイエルンの麦畑や小さな町や村を走り抜けグッケン・ベルガー湖まで戻る≒80kmの2周回コース。そこからレーゲンスブルグのゴール迄残り約20kmです。前半の90kmは3時間15分と意外と好タイムでしたが、後半は太陽がいっぱいで暑くなるし、ロングの練習不足がたたりペースは落ちるばかり。胸苦しくむかむかしてエネルギーや水分補給もままならず、眠気症状でしっかり走れない。最近のIMレースでの悪い傾向です。何とかゴールの町に戻りバイクフィニッシュしてランに移るが、意識が怪しく足が進みません。脱水か熱中症状？と思い、10kmのエイドで横になり、水や氷を貰って冷やし、しばらく休んで又、走るが快復しない。周回のポイントで応援の千恵美の声も上の空状態で、遂に足がふらつきだした。早歩きにチェンジしてもまっすぐ前には進めないで、17kmのエイドで又、横になり休んでいると、スタッフが心配して氷や飲み物を勧めて頂き有り難いことです。そのうち誰かに各エイド近くに待機している救急隊員に通報され、えらいことになりました。此処でドクターストップになったら全てが水の泡。「大丈夫、ちょっと休憩してるだけ。ネヴァーギブアップと説明しても納得してもらえず、取り敢えず血圧と血糖値？の検査（高血圧症の私ですが幸い運動中は下がるので）H=120、L=73でOK。何とかレース続行OK。しばらく休み、ゆ

っくりですが走りだすと何とか真っ直ぐ走れました。大事な Road to Hawaii への道です。何が何でも完走するとの気持ちが頼りです。周回時間が長かった為、千恵美は心配してましたが、今度はしっかり応えることが出来、このまま走れそうな感じで、25km 辺りで休んでいる間に抜かれた日本の真鍋さん、その先で仙石さんにも声を掛け、最後の周回に入る。ランコースはドナウ川を挟んで旧市街と公園を走る 10.5km の周回コースです。公園は地道ですが、旧市街は凸凹の石の路面が続き走りにくく、踵が痛いので終わってから見ると、左ヒールの硬質ゴムが取れて無く、右も剥がれそうな状態でした。ナイキジャパンにゴムの接着力が低いと云いたい！！（ナイキに見せると自然劣化との見解でした。）

4 週目入るとコース上に選手は少なくなり参加者のレベルは高い。キープゴーイングで 14 時間 39 分のランフィニッシュ、10 時前の日没と共に僕のレースは終了。日本のお二人も少し遅れて無事ゴール。聞けば仙石さんはフィニッシュ後（無理やり？）救急車で病院へ連行？翌日昼のアワードパーティ前には戻られ、エイジ 70UP の 2 位で表彰台に立たれました。3 人で一緒に写真を撮り、お別れし（後に聞いた話では、点滴 + 1 泊で約 7 万円の請求書が届いたとか？）午後、私達は早々に荷物をまとめて次なる目的地フッセンへ鉄道を乗り継ぎ、ノイシュバンシュタイン城等観光の為移動。又ミュンヘンからドバイ経由のエミレーツ航空（荷物 30kg 以内ではバイクチャージが要りません）で大阪に戻りました。成績はパツとしませんが、何よりも完走出来たのでハワイへのエントリーが可能となり大満足です。しばらくは祇園祭のボランティア（30 年近く続いています）も有り練習はお休みです。

7 月 29 日の長良川国際大会は暑い 1 日でした。早朝にスタートしたジュニア選手権は男女 A・B 4 部門のトップは全て京都の子供達が占め、今秋のニュージーランド世界大会に出場です。すばらしい成績の京都のジュニア勢、シニアの坂-Jerry も負けずにいざ出陣。エイジ 50~ は第 4 ウェーブ、最初から低いレベルのバトルが続き、300m も泳がないのに第 3 ウェーブの選手が行く先を阻み、泳ぎにくく、混み具合は最後まで変わらないままスイムフィニッシュ。TA へ走る途中ゴーグル落として取りに戻ったり、脱いだウエットスーツをバーに干したり、相変わらずタイムロスの多い TA です。反省。昨年エイジ 65 チャンプの H さんは、早々とスタートされた様で焦ります。バイクは河川敷 4 周回のオールフラットの高速コースですが、風向きで 30km/h プラマイ 3km のアヴェレージで走るが抜かれる方が多い。暑さのせいイマイチ頑張りきれない。1 時間 20 分余りでバイクフィニッシュ。TA では冷汗クリームを塗り、暑さ対策は万全？のはずだったが、片道 1.25km の 4 往復のアスファルトコースは気温 38 度+？エイドで水を掛けても熱い身体は快復せず、おまけにスタートして 500m 程で戻ってきた H さんとは 2km 程の差はきつい。何とか 65UP の 2 番手キープと思うがマイペースは戻らず 4.5km 辺りで 同じエイジ最年長の地元 0 さんに抜かれ 3km 程付いて粘るが、エイドの水を取りそこねたタイミングで少しずつ離され 2 時間 53 分のフィニッシュでした。身体が異常に熱いので、急いでシャワー室に直行し座り込んで、水掛まくりの不動？さん。5 分余りの水冷で、体温も少し下り気持ちもほっとする。満足出来る結果では有りませんが無事で何より、次の村上笹川流れ大会でリベンジ？とハワイ WCS に備え 8・9 月のトレーニングは続く？