

おなじみ、だらだら長いだけの完走記（レースも？）

2013 アイアンマンジャパン北海道—————Mr.ビーン

#### ■相変わらず、レース前は不安がいっぱい

ベッドに横になってからもうずいぶん長い時間、じっと目をつぶって我慢している。そろそろモーニングコールが鳴るころだな、と思っているとすぐ、ルルル…と電話が鳴った。8月31日3時30分、仕方なく起床。昨日ツアーデスクでもらった朝食のおにぎり2個とパンを食べて、トラバッグの中身を最終確認。昨日の試泳のあと乾かしておいたウエットスーツと水のペットボトルを持ってホテルを出る。ほとんど、というかまったく一睡もできないうちに夜が明けてしまったが、まあ仕方ない。そういえば今年は脚の不調やらなんやらで、練習もろくにできていない。不安といえば不安だが、まあこんなもんだろう。空は曇っているが雲は高く、まだ雨の降ってくる気配はない。天気予報は毎日のように変わっていたが、雨マークがとれることはなく、雨が降ることはほとんど確実と思われる。北海道ではこの夏は異常気象が続き、いたるところで集中豪雨の被害がでている。つい3日ほど前にも蘭越というところで記録的な豪雨が降っているのだが、ここはバイクコースの100キロ地点なのである。

#### ■本当に出られるの？エントリーまでの紆余曲折

どうも今回のジャパンはエントリーからスムーズでなかった。普通のホームページからエントリーしたら、日本の枠でエントリーし直してくれといわれ、再度エントリーしたら今度は二重エントリーだから最初のエントリーのほうを生かす、ということで最終的に確定するまでに2か月ほどかかった。たぶんエントリーリストで氏名がアルファベットで表記されているのが二重エントリーの選手である。「アマリス」を使ってエントリーしていないと、ホームページ上でエントリーの確認ができないので不安である。

今回はツアーをすべてJTBが仕切っている。自分はホテルと新千歳空港から洞爺湖までの往復のバスを予約して、エアはマイレージを利用するつもりである。札幌便は本数も多いから、まず取れないことはないだろうと思っていたのだが、6月末になってエアの予約状況を見ると、さすがにハイシーズンだけあって取れる便はかなり限定されている。それでもなんとか8月29日（木）の7:30羽田発のJALを予約できた。帰りは9月2日（月）の16:00新千歳発である。ホテルはJTBの料金設定ですべて高めである。洞爺湖はバブル期にリゾート開発が行われ、2008年に洞爺湖サミットが開催されたウインザーホテルが最高ランクのホテルである。しかし山の上で不便だし、一泊4万円位するから今回のアイアンマンで泊まった人はたぶんいないだろう。自分は二番目クラスのホテルで「万世閣レイクサイドパレス」を4泊で予約した。申し込んだときは知らなかったが、このホテルの中庭がフィニッシュゲートになり、カーボパーティ、アワードパーティもこのホテルが会場となる。ちなみに洞爺湖温泉のホテルはほとんど観光ホテルだから、シングルルームというのはない。



湖は日本人はあまり行かないが、中国、韓国からのツアー客は多く、ホテルなどの情報はむしろ向こうのほうが豊富なかもしれない。

#### ■何とか無事に北海道へ、受付からウエルカムパーティまで

8月29日(木) 早朝自宅を出て、けっこうあわただしく7:30のJALに乗る。9:05新千歳空港着、バスは10:10発である。バッグが出てくるのが遅かったので、バスの出発場所が分からず、あせる。JTBに電話するとANAの到着口だという。ANAがジャパンの sponsor なので、当然ツアーはANAなのだ。それにしてもJALの客に冷たい?のでは。

バスで洞爺湖まで1時間半ほどである。選手説明会が行われる「文化センター」に11:30に到着。12時から選手説明会に出て、隣の「サミット記念館」で選手登録をする。キャンドウさんとラーメンの昼食。ビーンは早くもビール。エキスポでタッキーと記念撮影。このときは天気



も良く、日差しもあったのだが、洞爺湖で晴れたのはこのときだけであった。

再びバスでホテルに移動、16時チェックイン。バイクを受け取り、部屋で組み立てる。パソコンが緩んでしまっているが、これは自分ではできないのでそのまま。エアストリームとボトルケージを2つ付けてあるが、1つはスペアタイヤが占領してしまうので、フレームに新たにケージを装着。これでボトルが2つ使える。

18時からウエルカムパーティが始まる。万世閣ホテルのレストランがメイン会場なのだが、狭いため中庭のテントなど何箇所かに分かれて会場が作られている。料理はいつになったら取れるのか分からないくらいの列ができています。料理はスパゲティ、じゃがいもなど、まあフツーかな?世界レベルからすると当然いいほうだろう…(なんてね)。カレーがおいしい。ウーロン茶のキャンドウさんと健闘を祈って乾杯。

## ■ウエットスーツのせいかな？西湖パニック事件

8月30日（金） バイクの預託は17時まで。トラバグはレース当日で良い。トランジションはホテルから歩いて15分ほどの場所である。T1、T2とも同じエリアにあって、スイムスタートもトランジションから数百メートルしか離れていないから、スタートの準備は楽である。昨日の選手説明会で、当初は予定されていなかったスイムの試泳が今日の午後行われることになった。洞爺湖はもっとも深いところで水深180m、コースの途中でも70mもあるという。岸から急に深くなっており、透明度が高いから、人によっては恐怖感をもつことも考えられるというのだ。なんだか自分のような選手を想定しての措置なのである。

8月の西湖デュアスロンの翌日、西湖で泳ごうとしたのだが、水に入ったとたんに怖くなり、岸からほとんど離れることができなかった。かつて佐渡でも、福江島でもそういうことはあって、去年のニューヨークでもスタートの浮き桟橋からドブと飛び込んだ途端にいきなり呼吸が上がってしまい、しばらくの間、大勢の選手が追い越していくのを呆然と見送っていた。

スイムが苦手、というのとは別で、水が怖いというわけでもない。足がつかないというだけなら2mのプールだって同じで、単に深いからというのでもない。練習が足りない、といわれればそれはまったくその通りなのではあるが…。とりあえずウエットスーツがきついのだ、ということにして、新たに2ピースのウエットスーツを新調したのだった。

午後1:45からの試泳に合わせてバイクをトランジションに移動。車検とヘルメットのチェックを受ける。ヘルメットはキズなどはあまり見ず、スネルかANSIのステッカーをチェックされる。

今日もほとんど曇りで時々雨が降っている。バイクラックは草地であるが、ほとんど水が浮き出しており、レースのときはぬかるみになるであろう。当然のように雨を想定してチェーンにオイルを塗り、バイクには100円のカバーを掛けておく。このカバーは風で簡単に飛んでしまうので、下のほうを結んでおくことは必須である。

トランジションエリアの先に小さい岬のように突き出た珍小島(チ○コ島)という島があって、この島の付け根がスイムスタートである。新調のウエットスーツを着て、水に入る。水温は22度とのことであった。なるべくゆっくりと、湖岸の風景を眺めるように、あまり水の中のことは考えないように…。最初のブイまで往復なんとか500mほど泳ぐことができたので、ひとまずよかった。新調した2ピースのフルウエットも具合が良い。高円寺のメ○ストームで作ったのだが、最初に出来てきたのは首が若干ゆるめでストロークのたびに水が入る。電話で苦情を述べると、快く作り直してくれた。これが出来てきたのが大会の1週間前であった。試泳を終え、キャンドウさんと昭和新山の見えるレストランでカレーの昼食。昭和新山は昭和19年、畑の中から出現した溶岩の山で、当時の郵便局長であった人が買い取り、個人所有の山となっている。レストランの窓から、いまま湯気が出ているの見える。

■高まる緊張、スイムでは底を見ないように…

8月31日(土) トランジションにバッグを掛け、バイクにエアを入れ、水と補給食をセットする。補給食はパワージェルとパワーバー、それに梅チューブ。ウエットスーツを着てボディマーキングを受けてスイムスタートへ移動する。スタートはエリート選手が6:00から。あとは数分間隔のウェーブスタートである。自分は最後の第6ウェーブで6:22スタートである。



次々にスタートしていくスタートエリアの横で湖に入り50mほどアップ。そのあと草地の上をはだしで100mほどジョグ。

それにしても昨夜はひどかった。ビールを控えめにしたのがいけなかったのか、普段はめったに入らない温泉につかったのがいけなかったのか…。もともと小心なせいで過去のレースでも前の晩寝つきが悪かったり、睡眠が浅かったことはあるが、あんな

ことはかつてなかった、そういえば昔、前の晩眠れずにバイクの途中で眠ってしまった奴がいたな…。

いよいよ6:22、白いキャップの60歳以上のエイジグループ男子と女子選手の全員がこのウェーブである。集団の後方からスタート、最終ウェーブだから後方から抜かれる心配はない。なるべく湖の底の方を見ないようにしてゆっくりと泳ぎ始める。

スイムコースは三角形のコースを1周し、いったん岸に上がったあと3分の2周する。最初の直線は1,100mくらいである。洞爺湖温泉のホテル群を目標にゆっくりと泳いでいく。波はないし、水温も22度くらいとのことだったが冷たさはまったく感じない。真ん中あたりまで行くと青のキャップの選手が前方から少しずつ下がってくる。折り返して岸沿いにスイムスタート方向へ戻る。遅れている緑のキャップの選手にも少しずつ追いつきはじめる。

岸に上がり周回のゲートを回って2周目へ。タイムックスを見ると、なんとスタートのときセットし忘れていた。仕方ない、今日一日、時間を計算しながら走らなければいけない。1周目を終えたのが7時10分だから48分くらいか、自分としては上出来だ。気をよくして心持ちペースを上げてみる。2周目は3角形のコースの2番目の角でスイムフィニッシュとなる。スロープを上り、バッグをピックアップしてトランジションエリアへ。ウエットを脱ぎバイクジャージを着る。バイクジャージの背中にはウインドブレーカとアームウォーマーを入れてある。

バイクラックからスタートまでは100mほど。コースの最初は湖岸の遊歩道であるが、舗装には小石が埋めこんであるから滑りやすい。すぐに湖岸の道道に入り、ここから洞爺湖北岸まで約35キロはほとんどフラットな湖岸の道路を行く。



バイクコースは湖岸を含め最初と最後の 35 キロずつが平坦なだけで、あとはかなりなアップダウンが連続する。コース図を見ると長い上りと長い下り、激坂の上りと激坂の下りが連続するけっこうハードなコースである。最高地点はニセコの 447m、スタート・ゴールの洞爺湖が 85m だから標高差は約 360m、獲得標高（トータルゲイン）は約 1900m である。

無理をせず、30km/h くらいのイーブンペースでこいでいく。湖岸はゆるいアップダウンがあるだけで、1 時間ほどで湖の北岸に到達。ここから斜度 6%、約 4 キロの上り坂が始まる。最初の坂を上るとあとはしばらく高原地帯の畑の中をゆく。バイクコースはひたすら幹線道路を避け、複雑なルートで北へ向かっていく。

急な上りの後には急な下りもある。ブレーキをかけながら下っていく横を、すごいスピードで追い抜いていく、それも次々と。よくあんなスピードが出せるものだ。65 キロくらい出ているに違いない。下ったあとはまた上る、その繰り返し。あとは 150 キロ過ぎまで、フラットな部分はほぼない。

■ バイク後半、いよいよ本格的な雨模様



8時頃にバイクスタートして11時前くらいに70キロ地点の京極町（地図のC）へ、ここにエイドステーションがある。バイクコースにはウォーターステーションは数箇所にあるが、補給食のあるエイドステーションは3箇所くらいしかない。ここでスポンサーのウイダーinゼリーを一つ取る。補給を取るときはバイクを停止させるのが今大会のルールである。

コースはここからほとんど折り返すように南へ反転する。それから10キロほどいくと、ポツリと雨粒が落ちてきた。コースの途中では、道路の交差する部分などにはボランティアがいるほか、家々の前では応援もあるのだが、それもコースの途中ではまばらになる。あとは農道の出入口にボランティアの高校生などが配置されているのだが、一生懸命応援をしてくれるのもいるし、手持ち無沙汰そうに立っているのもいる。

初めのうちは降ったり小止みになったりしていたが、やがて小雨が降り続くようになってきた。ボランティアも支給のビニール袋から雨ガッパを出して着ている。こっちはまだそれほどでもないか、と迷っているうちに本降りになり、雨粒が顔にバチバチと当たるようになってきた。ボランティアの女の子がいるところでバイクを止め、ウインドブレーカを着る。「がんばってくださいーい」、「ありがとう、君もね」と再び走り出す。ボランティアも雨の中、長時間立ち続けている。こちらのほうが気の毒になるくらいである。

80 キロ過ぎからは羊蹄山の中腹から西へ向かっていく。このあたりから 100 キロ地点の昆布というところ（地図の E）まではアップダウンを繰り返しつつ下っていくのだが、コースにはかなり細かい曲折がある。1 キロだけ国道 5 号線を走る部分があり、ここは路側帯にコーンが並べられ、追い抜き禁止区間となっている。昆布からはゆるく長い上り坂が 20 キロほど続く。

長く急な下り坂を下った先が直角のターンになっている場所がコースの途中に何箇所もあり、選手説明会でも「減速」の指示は厳守するようにとのことだった。雨は本降りに近く、路面もすでに水が流れるくらいになっている。長い下り坂を必死に効きにくいカーボンブレーキをかけながら降りていくのだが、その横を、ホイールから激しくしぶきを上げながら、他の選手がどんどん追い抜いていく。いったいどういう神経をしているのか…。万一のタイヤのトラブルなどは考えただけでも恐ろしい。

130 キロ過ぎにエイドがありスペシャルが取れる。ここで補給と小用。やがてこの先減速の指示があり、ループ橋を回ると、最後の 150 キロ地点の上りにかかる。7%で 2km、この坂を上りきって、どうも見たような景色だな、と思っているとコースは往路の最初の部分に戻り、洞爺湖への下り坂を降りていく。あとは洞爺湖の湖岸の最後の 25 キロである。

#### ■相変わらずのタイムと、それでも嬉しいゴール

バイクゴール。ポラールの距離は 180.4km を示しており、ほとんど誤差はない。コース途中の 10km おきの距離表示もまったく正確だった。時刻は午後 3 時を 20 分ほど回っている。ランシューズをはき、バイクジャージをランニングトップに着替え、キャップをかぶる。雨は小降りになっており、もうそれほど降らないだろう。走り出しながらアームウォーマーを着ける。

ランコースはいったん東にホテルの建ち並ぶ温泉街へ向かって 2 キロほど走って折返し、そこから片道約 10 キロのコースを 2 往復する。東へ向かうコース上にはスタートしたばかりのランナーと、2 周回目に入るランナーと、このままゴールする上位の選手が混在しているはずなのだが、よく分からない。コースは「湖畔亭」ホテルの前まで行って折り返す。ランコースでもこの区間だけは湖畔の遊歩道で、応援も盛んである。

やがて再びトランジションの付近を通り越して、いったん道路に出、そのあと洞爺湖の西岸を北へ向かう。湖岸に沿った道ではほぼフラットである。説明会では木陰の多い気持ちの良いコース、といていたが、このコンディションならどこでも同じだ。昼前から降り始めた雨は午後になって本降りになり、夕方には小降りになってきているが、結局やむことはない。

ランスタートからのラップタイムもろくにっていないのだが、5キロは32~33分くらいである。湖岸に入ってからコースは一本道だから単調といえば単調で、距離表示は細かく出ているのだが妙に半端な距離ばかり目につき、何となく距離感がつかみにくい。コースの最北端で折返し、ここで12キロくらいか。湖岸の道は曲がりくねっているので見通しも悪い。はるか遠く湖の向こうに洞爺湖温泉のホテル群が見え、あそこまで戻るのか遠いなー、と思う。実際の距離よりもえらく遠く見えるのだ。周囲の選手は1周目なのか2周目なのか、走り方を見ても分からない。

ふたたび洞爺湖温泉の折返し、ここから2周回目。スペシャルに入れておいたレッドブルを飲み、エイドではバナナとウイダーのチョコバーを食べる。すでに湖岸の道は薄暗い。路面には20mおきくらいにLEDランプのスタンドが置かれていて、これだけが頼りである。後半はペースもキロ7分くらいに落ちている。ホテルの明かりが遠く見え、いっこうに近くならない。はるか先で夜空に向かってサーチライトがしきりに回転しながら照らされている。初めは何なんだろう



と思っていたが、やがてそれがアイアンマンのゴールなのだと分かった。

ふたたびトランジションエリアの横を過ぎ洞爺湖温泉に入ると、ゴールまであと2キロほど。いまさらとは思いますが、キロ6分ちょっとにペースアップして、どんどん追い抜いていく。盛んな応援が心地よい。湖畔亭の前を折り返して、万世閣の中庭に作られたフィニッシュゲートへ。ウイットが名前を読んでいるみたいだが、もう聞こえていない。ハイタッチをしながらゴール。ゴールで待っていたキャンドウさんと握手。キャンドウさんはバイクまでは想定どおりの走りだったが、ランでつぶれた(?)らしい。自分はほぼ想定どおり、相変らずのタイムであった。

完走証とメダル、もらうものをすべてもらって(あまりない)、テントで休憩。寒くなったのでキャンドウさんと別れ部屋へ戻る。部屋の窓のすぐ下にゴールがあり、続々と選手がフィニッシュしてくるのが見える。シャワーを浴びて、しばし放心。

夕食は8時までで終わっているのだから、もらっておいた食事券を持って街に出る。選択の余地もなく、ラーメン屋に入り、ミソラーメンとビールを注文。「有珠山噴火ラーメン」が店の名物らしく、大辛の「大噴火ラーメン」と小辛の「小噴火ラーメン」があるのだが、今はちょっとな。



■北海道は3泊でもOK、要領がいい人なら、ね

9月1日(日) ゆっくり起床。湖岸の遊歩道をバイクを取りに行くアスリートがちらほら。朝食のあと、バイクをピックアップに行く。バイクエリアはぬかっており、ホイールが泥だらけである。ボトルの水をかけて泥を落とし、ホテルへ。ロビーにはヤマトのコーナーがあり、早くもバイクケースが並んでいる。みんな早いなー。自分は最初から今日送るつもりはないので、のんびり構えていたのだが、聞いてみると明日はヤマトの受付はないという。受付は今日の11時までというので最初からあきらめ、あした空港までバスのトランクに乗せてもらって運ぼうか、などと考える。

12時のアワードパーティはそこそこにして、とりあえず部屋に戻り、バイクをバラす。ホイールを回してみるとザブザブと水の音がする。ホイールを叩いたりゆすったりしてもだめ。タイヤ



を一部はがすと、大量に水が出て来た。ようやく梱包できたのはすでに3時過ぎ。しかしロビーに下りてみると、まだヤマトのスタッフがバイクの積み込みをやっている。もう受付はダメかと聞くと、梱包が終わっているのならしいというので、あわてて送り状をもらって記入し、積み込んでもらえた。助かったー…、やれやれ。ウイットも一仕事終えて、やれやれといった顔で缶ビールを飲んでいる。

今回のスケジュールを考えたとき、最初からレースの翌日帰るなんて無理、と思っていたのだが、選手のほとんどは日曜のうちに帰ってしまっている。それではちょっと慌しかろうと思うのだが、サラリーマンアスリートにとっては木、金の2日休めば出られるから、土曜開催はメリットなのだろう。いずれにしても、大会翌日の朝のうちに要領よくバイクを始末しておかねばならない。ようやく一息ついて夕飯まで湖岸を散歩する。まだ残っているアスリートもちらほら。

■アフターレースはやっぱり観光(たいしてない)



9月2日(月) JTBの帰りのバスは万世閣ではなく隣の湖畔亭から出る。このへんの案内がどうも最初からあまり親切ではなく、分かりにくい。たぶんエアもホテルもセットで予約すればちゃんとした案内が送られてくるのだろうが、羽田から新千歳についたときにJTBからもらったプリントに小さな字で書いてあるだけなのだ。実際には添乗員が各ホテルを駆けずり回って、乗り遅れがないかを確認していたから問題はないのだが…。

出発まで時間があるので、洞爺湖の観光船に乗ることにする。洞爺湖は真ん中に島があってドーナツのような形なのだが、その島の手前にこれまた小さな島があって、島と島の間を回って帰ってくる。約 1 時間のツアーである。月曜ではあるが、それにしても乗客は少ない。ほとんど中国か韓国からのツアー客で、20 人ほどしか乗っていない。今日も洞爺湖の空には厚い雲が垂れ込めている。それにしても 4 泊 5 日間いた中で、レース当日が一番よく降ったな。佐渡はどうだったんだろう。などと、屋上のデッキでビールを飲みつつ景色を眺めていた。

#### 2013 IRONMAN JAPAN HOKKAIDO

2013 年 8 月 31 日 最高気温 22.9°C 最低気温 16.9°C

Rank: 20 (60-64)

Overall Rank: 644

Swim: 1:25:28 (942)

Bike: 7:25:34 (841)

Run: 4:37:51 (644)

Overall: 13:50:40

#### Transition

T1: SWIM-TO-BIKE 9:59

T2: BIKE-TO-RUN 11:48

完走: 1238 人

DNF: 140 人

DNS: 174 人

計 1552 人 (AG)