

町並み。素朴な田舎の景色。ポルトガルはまったく未知の国だ。大きな山つてあるのか？ 森は深いのか？ 写真だけでは詳細が全然わからなかった。

海外ステージレースを転戦する輩は、アフリカの砂漠から中米のジャングル、アラスカまで「怪しげな」レース情報を交換している。ポクは仲間からポルトガルに魅力あるレースがあると聞きつけ、名前以外はまったく未知のこの国に新しい旅を求めて、ほかはいっさい考えないでエントリーを決めたのだった。

このレースはポルトガルの北端の街ブラガンカから地中海と大西洋の出合う岬サグレスまで、スペイン国境沿いに連なる海拔1000mの山々から地中海まで1001kmを8日間で駆け抜けるものである。主催者のアントニオは初のアジア人であるポクを歓迎して「約束しよう。今から8日間は大変な痛み(Pain)※を受け続けるよ」と切り出した。サイクルレースで「痛み」ってなんだと、ポクはげんなりした。後には十分にわかる。このレースはヨーロッパでは屈指の厳しさを誇るマウンテンバイクレースだったのだ。

※この場合のPainは、痛みのほか、苦しき、つらさを言い表わす。

切手は距離1411km、スタートは3

海外のMTBレースがおもしろい!
ポルトガル **ガーマン**
 壁に赤い瓦の家々。石畳の道。公式サイトには村と村をなくハードバックとシングルトラックの写真が載っている。んな景色の中を走るレースへの参加は外レース仲間から届いた謎の情報から始まった。

渡辺 徹 photo: AGNELO QUELHAS - TRANSPORTUGAL GARMIN

2008 参戦記



渡辺 徹さん
 自転車レースを始めてそろそろ10年、フルタイムで働きつつロードもマウンテンも乗る黄色申告のデザイナーである。世界で最も過酷なクロコイルトロフィーを3回完走。来年はカナダのトランスロッキーに挑戦。アフリカの友人とチームを作って参戦予定

コースラインの左右を
 を残すこと。チェック
 すること。補給は地図に
 フェヤ水道を使うこと
 は店を何を買ってもか
 を買い替えても違反に
 ポルトガルの山岳部は
 ている以上に「質素」
 っているのだ。

ロバが人を乗せて走
 の中のギャップの激し
 岩越えや敵の深い悪路
 は子供の遊入り組ん
 る。その先は谷間に垂
 つく石積み的小道を通
 へは石むした岩を越え
 村は丘の頂にあり、小
 塔が見えるから、急坂
 先には進めないらしい
 日に富士山1つ分も上
 な丘が一日早くからか
 ろにはヒザに大変な負
 ゴール後には何も語れ
 オが角を生やした赤い
 に見えたものだった。

ポルトガルの内陸に
 マが通れない道がある
 日間の全ステージをこ
 ないでいる。いや、終
 めのGPSで、ゼッケン
 数字よりもはるかに標
 トを走っているのだ。

2日目は舗装路の巻
 ルで始まり、序盤は細
 旋回する道から、いき
 へと曲がる。その先は
 た不規則な岩の小道が

全に故障してしまっ
たの連続となる。

環すステージ

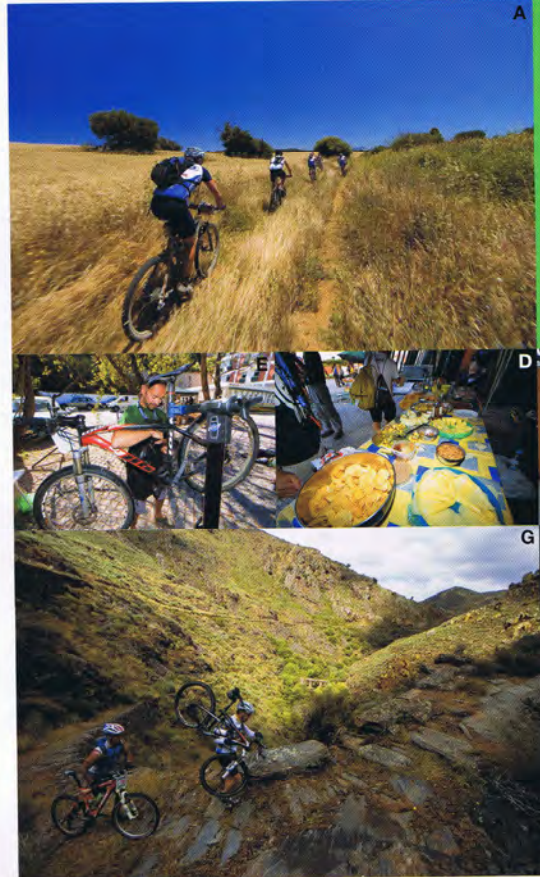
目では、スペイン国境
とつないでゆく。痛み
ードが伸びず、45kmを
アウトまで2時間とな
投げるのは簡単だが、
続くステージは終盤に
ことが多い。峠がそう
は直感に従ったほうが
残る。ボクは残る区間
シユすると、コースは
に緩いキャップが続く
ルートだった。

左近くクローズ4分前
あわせたとされる。
ヒザは無理がたたって
レスも痛み始めてい
シ目は最長の160km
少ない田舎道だから、
になったライダーと協
ーションを組みステ
まずに終えた。もう半分
から完走目的で行こう。
力を出したころは朝方に冷
真南に700kmも進ん
い、影がいつの間にか真
うになつてきた。GP
ひ連える。皆がいつのま
ブクラし始めていること
6ステージ目はポルト
入った。成績が落ち始め
ボクたちは熱中症にか
いた。



TRANSPTUGAL TransPortugal GARMIN

- A ルートが畑の脇道に飛び込んだりする。草原や掘り起こした土が抵抗になる。ダウンヒルがよその家の玄関先に出たことがあった
- B ハンディキャップ順のスタートで、ボクはマイナス1%。マスターたちは1時間以上前に出発している
- C ゴール後には有料でマッサージを受けることができ、回復にはとボクは毎日通ったが、心地よくてだいたい途中で眠ってしまった
- D ゴールラインには空腹のボクたちをケイタリングが待っている。お量がない。朝食・夕食・メインコースの夕食と変則的に食べた
- E メカニックサービスは部品以外は無料だ。特殊な軽量パーツを使レースでは互換性がなくリスクを負うことになる
- F 大航海時代に栄えた国だけに多くの遺物が残っている。レース中お城の中を通過するが城内にも街があって石造りの家並みがきれい
- G 「宮崎駿のアニメに出てきそう」と、この国はよく言われる。素朴き出しの景色で、緑の谷間に朽ち果てた家が建てられていたりする



のノーリーライナーが、
伝わるし軽い。そして今日は最後に
上り坂が続く。ボクはひとステージ
でも満足いく成績を残したいと、朝
から一泊にブッシュした。

ロングステージのレースになると、
格の違うライダーを抜くのは至難の
業だ。逃けても逃けても瞬間のリー
ドを実力の差が薄めてしまうのだが、
今日はかりはスタートから半日は5
人以上の姿を見ない。平地だと
スタンブジャンパーはスピードがよ
く乗り、ローテーションを組むと時
速40km以上で駆け抜けてしまう。逃
げ続けて激坂にたどり着くと、ボク
の前にはさらに次々とレーサーが現
われる。インナーローでこぎあがる
ことのできない激坂を必死に押し上
げている彼らはかなり参っている。

ボクはここでは降車するものかと
呼吸を整えペダルを踏み続けた。2
kmも続くインナーローの激坂で2台
を抜き、続く舗装路の峠を勢いで駆
け上がる。

時速50kmで駆け下る舗装路のワイ
ンディング。ボクのライン上には障
害がなく、自在に乗りこなせるよう
になったスタンブジャンパーを切り
返してコーナーに飛び込んでいく。
GPSはいつの間にかフラインドコ
ーナーのナビとなり、先の見えない
コーナーでもワインディングの曲率
や減速までの距離がほぼ正確に表示
され、GPSの青い線を頼りにコー
ナーへと飛び込んでいく。タイヤの
いちばん端に乗っかっているのに不
安はなく、縦Gを心地よく感じつつ



●優勝したジョアン・マリンホが滑りやすいリッジを駆け下りてゆく。目の前の丘を越え、15kmでゴールの海岸だ

海外レースに参加する際のノウハウ

100km以上を無理なく走る

前にならぬほどの長時間を乗りこえることが重要になってくる。ロードバイクにはロードシューズ（90〜100km以上を乗りこえるための負担を軽減する）も必要になりますね。レースの3カ月前までロ

ードで基礎トレーニングを行い、直前にはマウンテンに抵抗の大きいブロックタイヤを履いてロードと同じコースを走っています。オフロードにはトレーニングというより純粋に走りを楽しむに行くことが多いですね。

補給はハイドレーションドリンクを水に溶かして栄養を摂るのですが、日本には法律の関係で輸入されていません。通販サイトのポディブラ

スではBCAAやエネルギー、ミネラルを別々に注文できるので自分でミックスして作っています。パワーバーなども補給はできますが、3日も続く体を壊すので固形食を摂るようにします。今回は大塚製菓のソイジョイを中心に食べましたが、日本製のフルーツとケーキを合わせた栄養食品はとても使いやすいです。海外では類似のものは売ってませんね。

GPS

ハンディGPSが大活躍！ ガーミン・MAP60CSx

RAMマウント社製のしました。ダウンヒルコースに合わせたスムーズな動きも可能。地図

を携帯して未知のコースを「安心して」走る楽しみは、自転車の可能性を広げてくれることでしょう。防水設計なのでホコリにも強く自転車のようにタフな使用環境を考慮してあります。

価格12万6000円 赤
アイ・ディー・エー
03・3460・8230



持っていくと便利なもの

iPhone、iPadなどに入っています。これら3台のうち、国

別のプラグ変換アダプターだけ持っていくとすぐに使えます。とくにヨーロッパではかなり田舎でもWi-Fiが整備されているので、クレジッ

トカードがあれば現地でも簡単にプロバイダーに加入ができ、日本との間でSkypeなどでビデオチャットも可能です。

入国に際して気をつけること

のため、家族やシェアリングを使います。他国では、必ずしも解除をする必要はないから作ったプロテ

インも検定にかかる恐れがあります。植物性である場合は「Made by Soy Beans」と説明しましょう。ほかにもレースに参加する際には多くのサプリメントや粉末類を持ち込むことにな

るので、検定では説明ができないと没収の可能性もあります。ビタミンやプロテインなど必要単語をメモしておいて、運動後の体の回復に使うものだと説明します。

パッキングと飛行機内持ち込み

レーサーの預け入れには下調べと準備が大切

航空会社によって規定の重量や見積り

パッキングした自転車を一入1台23kgまで送ることができます。

パッキング修理用の接着剤は持ち込みません。ヒースローで見かけたロードレーサーはホイールバッグを機内持ち込みしていました。これらは搭乗手続きの際に確認できるので預け入れのときに試してみるのも手です。

重量制限される可能性が高い。パッキングを使う方法もあり、パッキングを使用しませんでした。

飛行機の貨物室は低温低圧になります。サイクリングコンピュータやバッテリー内蔵のセンサーは低温になると性能が落ちたり液晶を壊すので、取り外して機内持ち込みします。タイヤのエアも破裂防止のために抜いておきます。また、MTBのエアサスはエアを少し抜いてボトムさせておくことインナーチューブの確実な保護になります。

スタート地点が国際線の発着地でないときは要注意！ 乗り継ぎ国内線の発着地は国際線より少ないことがあります。国際空港には多くの宅配業者が出店しているので、営業所まで先に車両を送っておくと、到着のほとんどを自分で運ぶことなくレース会場まで到着できます。

航空会社によって規定の方法で

CO2カートリッジや可燃性のチェーンオイル、



●オーストリッチ・OS-500トラベルバッグ（価格2万3100円）は容量がありながら重

夕方の影が落ちる路面がクルクル変わるのを楽しんだ。
上りでバイクが視界に入ってくるのと、ギヤにしっかり足がかかっているボクの後ろにスルスルと消える。車体は標高差400mの2つの峠を気持ちよく駆け抜け、ルーズロックのシングルトラックを経由してゴールに飛び込んだ。故障しているボクが

青い地中海へ下る道

最終ステージは95km。ひとつ目の

山の頂に近づくと熱波ではなく海からの心地よい冷風が混ざっていた。アフリカの乾いた風が地中海でほどよく冷やされ、この1週間の中で最も澄んだ大気の中を青い海に向かってダブルトラックを駆け下りていく。海岸沿いのヒルクライムをいくつも越え、最終ゴールの岬へと続く緩い下り舗装路ではバケーションに向か

う陽に焼けたクルマが陽気に飛ばず。ボクらはサイクリストなのにクルマとほぼ同じ速度で風に乗る走る。オーストラリアを含めると6回のレースの総距離が1万kmを超えてしまった。苦しいレースも最後にはいっつも満足しているが、また、もうちょっと走れそうな気がしている。ステージレースの魅力にとらわれてボクが

けじゃなく、友人みんなが世界をさまよっている。
8ステージで総距離1036km。全ステージ時間内完走トガールは終わった。未知の世界と素朴な発見と、自分の可まだまだあるなど実感で満ちたレースだった。