

食糧補給について2007

2007_0109

前口上

補給線が伸びきってしまい、前線に十分な物資と食料が届かなくなったところを、補給線を遮断されてしまい、戦線が大きく陥没した例は数え切れないほどあります。長期戦となると食料補給がそのまま戦力となるようです。長丁場のステージレースを走る選手たちには、食べることが、道路外の競走になります。まして、道路上で十分に食べることは、競走の最低要件と思います。

補給が1回の訳

補給区間はテクニカルガイドで指定あるとおり、ゴール地点手前の登り区間左側です。幅員も十分に広い、見通しのある区間です。ステージ1A 距離54km,ステージ2 距離63km コース左側でそれぞれ1回だけの補給が認められています。

周回路での競走では、複数回補給を認めている例が多いです。今回補給を1回に制限したのは以下の理由です。スプリント賞、ボーナスタイム付き周回賞などが設定されている周回ではレースのペースがあがり、補給が危険になると判断しました。また、将来皆さんが参加するステージレース、ツール・ド・北海道、ツール・ド・熊野などの場合、ラインのステージの途中では通例1回地上要員から補給があるだけです。確実に補給を受け取る訓練を、早いうちから経験してほしいと考えたからです。

補給のテクニック

補給は指定区間の走路左側だけから認めております。補給を受けたい選手は集団内部左側にラインをとってください。補給を受け取る必要のない選手は走路の右側を走行することが全体のマナーです。走路右端にいた選手が、地上補給要員を見つけて走路を横断するような走行をした場合、特に落車を招いた場合、危険行為として、空ボトルを投げつけてください。その後で、補給地点監視を兼務しているフィニッシュジャッジに申告してください。危険行為として相応のペナルティーをかけます。

補給する側は地上要員最低数1名、通例2名を出します。補給区間の前半分に1名、後半分に1名がチームジャージを着用して立ちます。これは選手に見つけてもらいやすくするための方法です。当然補給の1周回前から同じ場所で立ちます。補給の場所を覚えてもらうためです。登り旗を持参していたチームもありましたが、補給になれるまでは、よい方法と思いました。

補給要員はそれぞれ1.5人分の食料をサコッシュに入れて持参します。5名のチームならば5袋x2人=10袋用意します。膨大な無駄のように見えますが、全部の選手が

確実に補給を受けられる保証がないのです。仮に3名しか補給を受けることができなかった場合、1.5人分入っていれば、3袋合計で4.5人分。チーム内で融通すれば何とかかなりです。仮にサコッシュに1人前しか入っていない場合、選手5人で食料3人分ならば、アシストマンあたりから食糧不足が発生するでしょう。チーム戦力は大幅に低下します。

ステージ 1A 個人タイムトライアルではウォーミングアップを含めて約1時間30分の運動となります。ステージ 1B が約2時間です。補給をしないとエネルギー切れが発生しかねない時間帯です。ましてステージ 2 は3時間30分。前日補給なしで走れた選手もグリコーゲンの回復が間に合わないでしょうから、補給なしでは、厳しくなるはずで。2006完走できなかった選手のうち何人かは、集団から千切れるときにハンガーノック気味になってしまっていたようです。夢中で集団についてゆくことで精一杯で、補給を受け取ることが出来なかった。受け取った補給が必要と思わなかった。必要なエネルギーを補給していなかった。こんな理由から、千切れるときに、既にハンガーノックになっていたようです。無論、千切れてからエネルギー補給したのでは間に合いません。ステージを完走するためにもエネルギー補給が必要です。

補給区間の前半分、後ろ半分で2人補給要員を立たせるのは、確実に補給させるためです。場合によっては、アシストマンなどは2袋受け取って、後からエースに渡すこともあります。食糧補給は、残念なことですが、混乱が発生しますし、場合によっては落車が発生します。エースが落車する危険を少しでも少なくするために、エースは右端の安全なところを走行して、アシストマンが左側から補給を受けることもあります。取りすぎたサコッシュは補給区間終了直後の、フィニッシュライン周辺で捨ててください。辺り構わず捨てた場合、ゴミ拾いが大変な作業となります。2days race in 木祖村を「地元でゴミと騒音だけを残したイベント」と呼ばれたくないのです。ご協力ください。

必要な準備、事前のトレーニング

最低土曜日の午前中に補給の練習をしましょう。サコッシュに入れた1.5人分の食料がどのくらい重たくなるのか、体感してください。サコッシュのひもは大男でも十分な長さに設定してあります。通常の日本人が扱う場合、ひもを多少縛って短くした方が、扱いがいいようです。補給する側はどの位の高さで左腕を出して選手に取らせるのがよいか実験してみてください。

サコッシュを1人に渡して、直後にさらに渡すことは、かなり忙しい仕事です。右肩にいく袋も下げて、次々に渡せるようにしてください。

選手は左腕で出されているサコッシュの紐のどこを握ったら、安定しているか体験してください。サコッシュがぶらぶらしていると、バランスを崩す場合もありますし、前輪に巻き込んで、落車する原因になる場合もあります。落車に至らないまでも、サコッシュの身をすべて道路にぶちまける選手もおります。もったいない。

確実に補給するために

確実に補給するために、補給のトレーニングを連休中にやっておきましょう。補給を確実に受け取るために、補給要員を設定することもあります。集団が補給場所にかかる前から、集団先頭で補給区間に入ります。補給要員は補給区間の前半後半に設定していると、補給区間に先頭で入ってくる自分の選手が確実に発見できます。補給が確実にになります。

全く素人くさいのですが、最も確実に補給する手法は、補給場所で停止することです。停止して確実にサコッシュを受け取り、いくつかの食料を背中のポケットに入れて、猛然と集団を追いかけてください。集団は背中のサコッシュから食料を取り出すことでペースもあがっていませんから、存外簡単に追いつくことができるかもしれません。特に木祖村のコースは補給直後が下り区間です。とてもサコッシュの中身を取り出すことはできません。一旦下った後、平坦区間を利用してサコッシュから食料を取り出します。コーナーが多くてやや狭い区間が続くので、速度を落として取り出すことになると思います。このような理由で、一旦停車して食糧補給を受けたとしても、集団に復帰可能であると申し上げました。

補給できなかった場合

選択肢は下記の通り。

1. 我慢する。

腹が減っても戦は続く。武士は食わねど、高楊枝。でもハンガーノックで消えてゆく。チーム内の手持ち食料と水をエースに集中しましょう。それとも、ハンガーノックにならないようにエネルギーを節約しながら走る。・・・

ハンガーノックで死ぬ選手はいませんが、脱水症状で重体に陥る選手はいます。そのため、共通機材車には非常用共通ボトルが何本か用意されています。集団の後ろに一旦下がって、共通機材車に複数のボトルを要求することはできます。あるいは、集団から切れるときに、ボトルを要求して、ご自身の生命の安全を確保してください。これは選手の判断でしかありません。各共通機材車当たりのボトル本数はチームから提供されているボトルを3台で分割していますので、ごく慎ましいとお考え下さい。仮にボトルをもらい損ねて、脱水症状になったとしても、選手が未熟だったとしか表現できないと思っております。

2. 食料を友達から分けてもらう。

チーム間で食料を融通することは競技規則では容認されています。もし食料が余っているなら、捨てるなら、もしかすると、分けてくれるかもしれません。だからといって確実にもらえる保証はどこにもありません。やはり、自分で確実にサコッシュを受け取ることです。

3. 罰金を払って翌周回補給を受ける。

違法補給の沙汰も金次第です。規定周回以外で補給すると、失格になるのかということではありません。規定周回以外の食糧補給は1回あたり20SF（1600円）の罰金です。表現を変えると、金さえ払えば堂々と補給できるのです。100SF用意して、補給の1周回後に全員に補給することも作戦です。支払われた罰金は主催者の上部団体である長野県自転車競技連盟に上納となります。主管者の手元には全く残りません。こんな訳で主管者は、あまり罰金は欲しくないのです。

仕舞い口上

腹が減っては、戦はできぬ。カーボンもチタンも、ハンガーノックの前には役に立ちません。確実に補給して、十分な食料をポケットに入れることが、競走の前提となると思います。幸か不幸か、これまで国内で補給が重要視される競走があまり開催されてこなかったために、周回路で何回も補給できる競走では周回のたびごとに少しずつゼリーやボトルを手渡しすることもできます。サコッシュの使い方を知らなくても何とかなつたと思います。サコッシュが必要なツール・ド・北海道などの試合でサコッシュを前輪にはめ込んで大転倒する。サコッシュを受け取りそこなつて転倒する。サコッシュを走りながら渡そうとしてよその選手とぶつかってしまうなどなど、競走以前の水準で多くのチームが苦勞しているのが、実際のところでは、

2days race in 木祖村2007は「食糧補給が成績に影響するような試合」「食料補給も実力の内」を実施したいと考えています。ご協力ください。