

## IRONMAN JAPAN in 北海道

### コナへの思い!!

Big Lake 米倉宏亨 63歳

2015年8月23日午前6:00にIRONMAN JAPAN in 北海道がスタートした。  
長い一日の始まり、万全の準備を整えロングトライアスロン57回目のスタートラインに  
居る自分を嬉しく思う。

#### スイム

私は第6ウェーブ6時24分に男子60歳以上と女子・駅伝の選手がスタートする。  
フローティングスタートの先頭からスタートした、順調に1k先のブイを目指し皆生大会か  
ら変えたスイムフォームで泳いだ、次々と先にスタートした選手をパスしていく。  
第1・2ブイを回り2周目に入る、先のブイ目指して泳いだが周りの選手共々、方向がずれ  
ブイから離れてしまっている、タイムロスだ!!

最終ブイを回りゴールへ泳ぐ、3.8kのスイムゴールをした。

昨年より約6分短縮出来た、急いでt1を済ませバイクへ

スイム **3.8k 1時間14分53秒**



#### バイク

さあ～ 100kを超えてからのヒルクライム楽しみでもあり、不安でもある。  
でも練習を積んできた、皆生大会が終わってから1か月で、バイク1200kを乗った。それ  
も登りを多く取り入れたので成果を出せるかが楽しみです。

順調に洞爺湖湖畔を良いペースで漕いだ、いよいよ湖畔から上りが始まる  
練習の成果が出ている、そう思いながらクリアし、70kの折返し区間まで順調、ここでチー  
ムメイトとすれ違う、距離を考えるとヒルクライムで追いついて来ると感じた。  
羊蹄山を回り込み100kを超えてきた、ヒルクライムが始まった、13kで標高850mまで上  
る、やはりチームメイトが来た、それも鼻歌を歌いながら抜いていく、強い!! だが今回の  
私は違っていた、追いつかれても離されない、同じペースで上れた、最後は確認できる範  
囲で頂上へ上った。

これから16kのダウンヒルが始まる、最高に楽しかった～!!

最高速 70.3k 出ていました、恐ろしい!! コースアウトは死です!!

ダウンヒルが終わって直ぐにまた上る、このあたりから腰に違和感あり、生あくびが出だした、脱水症の前ぐれだ! 水分補給をこまめに取ったが、中々ペースが上がらないまま up down を繰り返し 180km のバイクを終えた。

バイク 180km 6時間 55分 47秒



## ラン

ランは最も大好きなランでありこれが走れないとハワイスロットは取れないと思っている。トランジットでランシューズに靴下をはいてスタートした。

これからが正念場、3~4%の勾配の up down を繰り返し未舗装の林道へと入っていく。徐々に勾配が増してくる、ここの情報はチームメイトから頂いていたから、ある程度わかっていたが凄い登りでした。20%あったと思う。800m のうち半分は走ったが、大股で歩いている選手と同じだ!! そう思った時点で歩いてしまった。ここで精神的に負けが出た。

きつい勾配、未舗装の up down が終わり舗装道路と入るがペースが上がらない。

今度は 4%の下りが 4k 始まる、洞爺湖を眼下に眺めながら下る、途中で良いペースの選手が抜いて行ったので、ペースを取り戻すため付いていく。下りきった時点が 13k だが、下りの途中で両太腿の一点に痛みが出ている、早すぎる。不安がよぎる!!

坂を下りきり、ここからゴールまでフラットこれからが走れるはず!! だが思いと体がバラバラ、ペースを上げる事が出来ない少し我慢しようと言い聞かせ走った!

必ず戻ると信じ、だが不安の中!! 18k 付近から異変が起きた、前を見て走れない、歩幅が歩いているのと変わらない、汗が出ないが暑い、色んなところに痙攣が走る、最悪は真っ直ぐ走っているつもりが蛇行しているのに気付いた。脱水症???

補給も水分も取っているのになぜ!! このままならゴールまで帰れないそう思った。

トライアスロンでリタイヤ無しの私にはあり得ない事、我慢しながら走り続けた



何キロのエイドか分からないが、空腹感を感じたのでエイドにあるもの全て口に入れ走り続けた、何キロその状態で走り続けたか分からないが少しずつ調子が出て来ているのが分かった、それから約 18k 諦めずに走りチームメイトの待つゴールへ駆け込み、何とか完走しました。

今回も HAWAI IRONMAN への願いは叶いませんでした。

でも必ず叶えます。コナへの切符!!

応援して下さい皆様、有難うございました。

ラン 42.2 4時間 23分 24秒

総合記録 12時間 46分 16秒

総合順位 310位

年代別 60~64 4位



今回も AthleteX のお世話になりました、北海道と言う事で大丈夫かなと思ったのですがいやいや曇り・雨でも必要です!経験済み!今回はサンプロテクト 40 を使用、終わっていつも有難味がわかります。今年度の大会も終わりましたが、これからも練習、大会と手放す事のできないアイテムの 1 つになりました。

一度使用すると離せません!! これからも(株)アミックグループ様 応援宜しくお願い致します。

