

「IRONMAN CAIRNS 2017」大会レポート

【開催地：オーストラリア(ケアンズ) 開催日：2016年6月11日(日)】

今村 圭孝選手

<レース結果>

距離 Swim 3.8km / Bike 180km / Run42.2km

TOTAL TIME 9:29:40

Age 35-39 DIV RANK 10位 (日本人1位)



日焼け止め AthleteX (株式会社アミックグループ)
バイク FUJI NORCOM STRAIGHT 1.1 (株式会社アキボウ)
ウェア Zoot M ULTRA AERO SHORTSLEEVE TOP /M ULTRA TRI9SHORT
ウエット Zoot M WIKIWIKI
シューズ Zoot SOLANA
(以上、株式会社 K2 ジャパン)
シューレース Grepper Laces (株式会社 SUNNY FISH)
アイウェア OAKLEY Jawbreaker (金栄堂)
メカニック 材木座サイクル (株式会社 OSJ)
フィッティング 株式会社エンデュアライフ
補給食 PowerGEL、TOP SPEED (有限会社パワースポーツ)
サプリメント Astavita (アスタリール株式会社)
高濃度酸素水 Oxyshot (ティーアンドアール)
タイヤチューブ RACE A EV03 (Panaracer)

【Swim】 59:42

スイムスタート前に PowerGEL 一つと Oxyshots5ml を飲みスイムスタートする。ウェーブスタートで比較的前の方からのスタートで海はうねりがあり波も高くスタートしてからなかなか一つめのブイまで行けなかったが、それを過ぎると海岸線沿いに泳いでいく、うねりがあり流されているのが分かるほどだった。

コースのオレンジのブイと同じ色のオレンジのライフジャケットを着ているライフガードが紛らわしいので間違わないように遠くの山を目印に必死で泳ぐ。

今回は去年と違い周回のワンウェイコース。

自分のペースで泳いでいると右後方から集団がきたが、その集団は大分ロスして泳いでいたようで、かなりいいラインを泳いでいると確信した。

自分のペースを守りながら泳いでいたが後半になり、確実に Oxyshot の効果がでてきていることに気付く。それは普段ならこのあたりで疲れて腕のリカバリーがづらくなってくるのだが、それがなくなにより呼吸が楽できついがずっと泳いでいられそうな感覚になる。

最後のブイを左に回り海岸に向かってスイムアップ。

【Bike】 5:05:56

バイクのスタートは去年の反省から、マウントラインの段差で補給食のグミジェルを一袋落としてしまったので、そこは自転車を持ち上げクリア。

スイム会場のパームコーブからアップダウンのある海岸線を進み、その後はポートダグラスという町までの折り返しのコースで、若干のアップダウンがあるが比較的フラットなコース。意外と路面が悪く所々にボトルゲージや、ボトルが転がっていて走りづらかった。

ポートダグラスの町を折り返し去年はここで胃痙攣を起こしてしまっていたが、明らかにバイクに乗れていると思うほど調子がよく、バイクでは1時間に一回 Oxyshot を少量摂取しながら進んでいく。

これにより比較的楽にペダルを回すことができた。

パームコーブを折り返してからは向かい風が強く吹くと思っていたが思ったほど強くなく、海に見える海岸線沿いで少し吹いているだけで気になるほどの風ではなかった。

バイクに乗りながらペダルに体重を乗せることを意識しペダルを回す。パームコーブ手前で折り返し2周回目に入っても比較的楽に走ることができていたのでケアンズエアポートまでがんばってみた。



そこからあと少しでトランジットがあるのだが、後ろから体格のいい外国の選手に次々とパスされ周りの自転車が多くなってきたがドラフティングを取られないように注意して進んでいく。

ケアンズの町に戻ると明らかに体の調子がよくランも期待できそうな感覚を残してバイクフィニッシュ。

【Run】 3:17:17



ランに入ると調子がよくキロ4分前後で走りながら様子を見る。

バイクで補給もしっかりしていたのでエイドでコーラを少し口に含み、Oxyshotsを10キロに1回摂取しながら走る。

ランに入り1回目の折り返しで前を走っている湯尻選手を発見、追いつけるかと思い懸命に追いかけるがなかなか差が縮まらない。バイクも速いのにさすがベテランの走り。

その後も淡々と走っていると、29キロの時に右のハムストリングが攣ってしまった。

すぐに止まり足を伸ばしてなんとか走り始めたが蹴るとまた攣ってしまいそうなので、なるべく蹴りださないようすり足気味で走り続けた。

正直自分がどこの位置を走っているかなど全く分からないが、とにかく少しでも早くフィニッシュしようと走っていると、元女子プロの堀選手、秋葉選手等とすれ違い、その時に励ましてもらった。

最周回に入りあと少しあと少しと自分に言い聞かせながら身体を前に進め無事にフィニッシュすることができた。

フィニッシュした瞬間、足の力が抜け崩れ落ちてしまった。

フィニッシュ後、タイムが9時間30分を切っていることを教えてもらったが、カテゴリー10位。多くの収穫あるいいレースができたが、コナの世界選手権には届かないと思っていたが、世界選手権の切符を獲得することができた。

10月までしっかり準備して今度こそ結果の出るレースができるようにトレーニングしたい。

応援して頂いた方や、サプライヤー様ほんとうにありがとうございました。