

「アイアンマンケアンズ（アジア選手権）大会」レポート

【 開催日：2016年6月12日（日） 開催地：ケアンズ 】

<レース結果>

距離 : スイム 3.8 km バイク 180 km ラン 42.2 km

総合時間：10 時間 26 分 41 秒

エイジカテゴリー（50-54）10 位

【ニュージーランドに引き続き 2016 年アイアンマンハワイ出場権を獲得】



今シーズン3戦目となるアイアンマンケアンズに参戦して参りました。

この大会は3月のアイアンマンニュージーランドでハイスロットを獲得出来なかった時の保険としてエントリーしていましたが、仲間と一緒にケアンズを楽しみたいという気持ちが勝り出場して参りました。

ただ4月の全日本宮古島大会以降、肋骨を骨折し殆ど練習出来ないまま挑んだレースでもありました。

メイン会場はケアンズ空港からタクシーで10分程度とアクセスも良く、ハワイ日本人専用枠が設定されたこともあって日本人のエントリーは450人を超えていました。

スイム会場はメイン会場から約25km程北上した場所で、T1とT2と随分距離があります。木曜日の早朝に到着した僕たちはトランジション準備や競技説明会、試走に試泳等、時間に追われ続けながらも、そして自身もバイク組み立て時にトラブルを抱えましたが、なんとか無事にレース当日を迎えました。

それではレースレポートに入って参ります。



スイム 3.8km 1時間8分12秒

アイアンマン 70.3 (ハーフ) の選手と合わせると 3000 人超のアスリートが出場。

スタート会場はこれまで見たことがない程ごった返していました。

アイアンマン 70.3 のレースが先にスタートし、約 1 時間後の 7 時 50 分よりいよいよ長い一日がスタートしていきました。

スイムはローリングスタート方式を採用しているので殆どバトルは無かったです。

ただ、波は 1.5m 程度あり打ち寄せる波で海は汚れ入水した手が確認出来ない程でした。大きなうねりで船酔いを感じるくらいで、その影響もあって蛇行していたと思います。上陸後時計を見てやっぱり (笑) と思いながらも「皆条件は同じ」と気持ちを切り替え、バイクに移行していきました。

練習が殆ど出来ていなかった割にはまずまずのタイムで上がったと思います。

バイク 180km (5 時間 36 分 10 秒)

バイクコースは変則な 2 周回コースで海岸線をメインに走ります。

このケアンズもニュージーランド同様にアスファルトの状況は余り良く無かったです。バイク乗車時点で既に雨が降り出していたこともありパンク者続出。また路面の悪さでネジが緩み色んなパーツが散乱していました。私は幸いにもトラブルは一切無かったです。

前半は下り基調に追い風。抑え気味で入るつもりが自然に Ave スピードも上昇。

100km 地点まで Ave は 35.5 km/h。しかしこの後はサイクリングに一変してしまいます。

今回のレースでは胃の負担軽減を狙って固形物は一切摂らない戦法でいったのですが、練習不足と重なって完全にエネルギー切れとなってしまったのです。

残りの距離は我慢しかありません。100 人近い選手に抜かれたと思います。日本人選手からはどうしたの? と聞かれ「バイクでレースを終えるかも」と伝えていたくらいです。その後のエイドは兎に角バナナをメインに摂り続けていきました。やがて 160 km を超える辺りからようやく元気も戻り、無事にメイン会場に帰ってきました。



ラン 42.2km (3時間 33分 07秒)

バイク終了時点でリタイヤを告げるはずが、気づいたらランニングシューズを履いていました。バイク終盤で元気を取り戻せたので「行ける所まで行ってみよう」と自然に気持ちを切り替えていたのでしょう。

ランコースはメイン会場を拠点に概ねフラットなコースを3周回します。メイン会場は合計6回通ることになるため沿道の声援が背中を押してくれます。

ペースは5分を切るか切らないかのラップを刻んでいます。このまま42km持ってくれたらな！と祈りつつイーブンペースで距離を積んでいきました。

今回の最終ランは宮古島以降150km程度しか走れていなかったため、兎に角フォームを意識し一步一步丁寧に走りました。



その甲斐もあって大腿部の痛みは30kmを過ぎても襲ってきません。この辺りではバイクで抜かれた選手を殆ど抜いたように感じていました。これも終盤のパワー持続に繋がったのかも知れません。

結局最終まで走り通せて自分でも大満足の10時間30分切りを達成。

宮古島以降殆ど練習していなくても、冬場に積んだベーストレがこのレースで活かされたのです。これは今後のトライアスロン人生において、怪我や故障なく続けていくための自信に繋がったと思っています。

今回のレースでも滋賀から単独で行ったのに、現地で行動を共にしてくれた仲間のお陰で終始楽しむ事が出来ました。そして何より家族、会社、仲間、スポンサー様の支えがあったの遠征だったと思います。本当に支え続けてくださる皆さんにお礼を言いたいです。本当にありがとうございました。

ハワイスロットはこのケアンズでも獲得する事が出来ました。

私がキャンセルし、次の日本人選手に権利が回り、その時の喜ぶ姿を見て彼もハワイを夢見ていた一人だったんだというのが伝わってきましたね。私が今目指している方向性に間違いのないことを確信出来た瞬間でもありました。



10月のハワイアイアンマン世界選手権は今年で5年連続の出場となります。

7月から新たな気持ちで練習を再開し、本番までの間にショートタイプのレースを2レース入れて刺激を入れつつしっかり準備していききたいと思います。

AthleteXは滞在期間中、快晴が続いていたので常に使い続け疲労も最小限に抑えられたと思います。長時間効果が持続するスポーツ化粧品 AthleteX。これからも僕の力になってくれると確信しています。

今後共ご支援の程よろしく願いいたします。

2016/07/01

室谷浩二