

「IRONMAN70.3 Vietnam」 レースレポート

開催国：ベトナム（ダナン）

開催日時：2018年5月13日（日）

TriathlonTeam "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

天気：晴れ 最高気温 33度

距離：スイム 1.9km バイク 90km ラン 21km 合計 113km

総合時間：5時間 48分 32秒

エイジカテゴリー（55-59）：5位



今シーズン2戦目となる IRONMAN70.3 Vietnam に出場して参りました。

今回の遠征は京都トライアスロンクラブ（KTC）の方々にお世話になり、本レースの経験者もいて安心してレースを迎える事が出来ました。

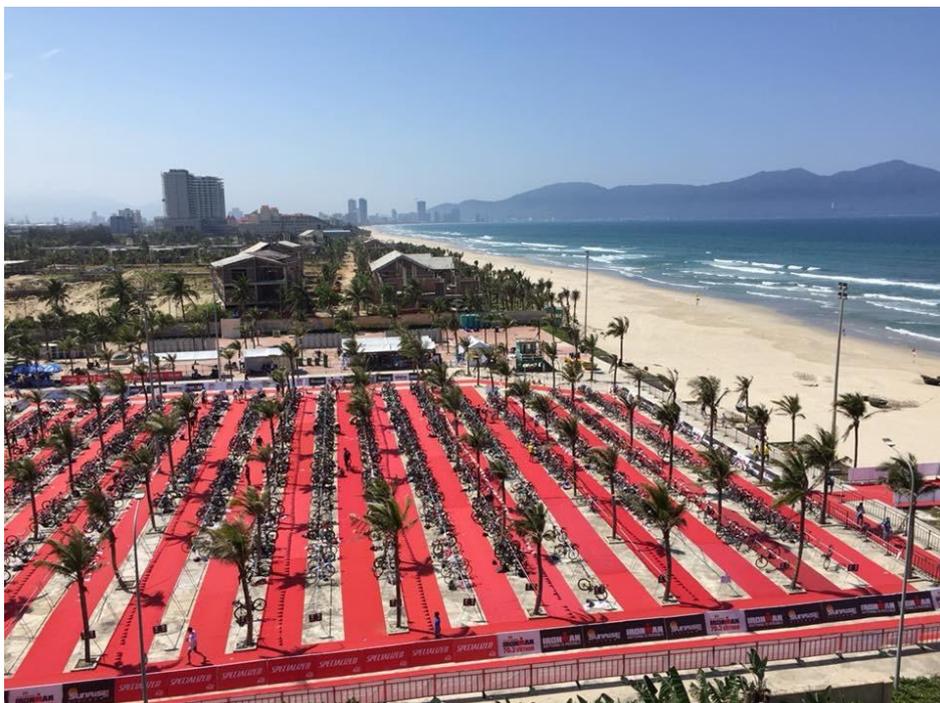
それではレースを振り返って参ります。

ダナン空港にはレース前日の午後一番に到着。タクシーでホテルに到着後、バイク組立、試走、選手登録（受付）バイク預託、試泳 最終準備と本当に慌ただしく動き回りましたが、何とかレース当日を迎える事が出来ました。



午前3時に起床。その後も特にトラブルもなく準備を進めてましたが、その中で気がかりだったのが、早朝の時間帯であるものの尋常でない汗をかいていた事です。水分補給を怠らない様に心掛けていましたが、暑さに順応出来ていない身体はスタート時点で既に水分不足に陥っていたのかもしれません。

6時15分、プロ男女のスタートを見届けた後、ローリングスタート方式で113km先のゴールを目指していきました。



私は先頭から10番手辺りでスタート。

ビーチスタート後、打ち寄せてくる波を7つ程乗り越えていかねばなりません。

上手く波の中に潜り込みながら沖を目指し、その後は順調に進み34分台で上陸。

荒れたコンディションの中で上々の滑り出しと感じながら得意のバイクに入っていました。(Swim00:34:38)



バイクは海岸線をメインにしたレイアウトです。警備員が配置された幹線道路はレースの醍醐味を味わう事が出来ました。大きな橋を渡る以外はほぼフラットで、順調に距離を積んでいきます。バイク序盤の 30km 地点で抑えながらも AVE36km/h 以上と好調。

しかこれを維持する事は出来ませんでした。バイク中盤で気温は既に 30 度を超え、中盤辺りで両手両足にシビレを感じ始め、その後両足の内転筋群に痙攣が襲ってきたのです。

こんな痙攣は過去一度も経験した事はありませんでした。

騙し騙しペダリングを続けるもパワーをかけるとまた痙攣。

徐々に失速し 30km/h すら出せなくなってしまいました。残り 10 km 地点で一度バイクを止める破目に。そこからも我慢が続き、なんとかフィニッシュするもバイクから降りた瞬間、その場に立ち止まるしかありませんでした。

(Bike : 2 時間 41 分 54 秒)

痙攣が治まるのをひたすら待ちなんとかバイクラックへ。

ストレッチしながらランの準備を終えスタートしていきますが、既に走れる状態ではなかったです。でもゴールは目指すと決め、1km を 10 分以上かけてでも前に進んで行きました。そして 9km を超えた辺りから手足のシビレもようやく取れ、痙攣も回復。

「走れる」そう言い聞かせ徐々にスピードを上げていきました。

折り返してからは前に行く選手ひとりひとりをパスする事を目標にゴールを目指し、折り返し後は歩くことなく最後まで走り切りゴール。

17 シーズン目で 70.3 のワーストタイムとなってしまいましたが、諦めずに最後までゴールを目指せた事は次に繋がると思います。

(Run:2 時間 27 分 52 秒)



今回のレースは酷暑の中での戦いとなると覚悟していたものの、想定以上の過酷なレースとなってしまいました。関西からの直行便を最優先した事で、レース前日の午後に現地入りというハードスケジュールとなり、加えて33度という気温に身体が全く順応出来なままレース当日を迎えてしまった事が、パフォーマンスに少なからず影響を及ぼしてしまったかもしれません。

でもこのような経験も出来て良かったと思っています。



また、お陰様で心臓の動きは3月の台湾のレースよりも改善している様に感じています。少しずつ負荷に慣れさせて、また良いパフォーマンスが発揮できるように精進して参ります。

次のレースは3週間後のフィリピンのスービックで開催されるIRONMAN70.3で、最高気温が35度になるとの情報もあるようです。

今回のようなレース前日入りではなく木曜深夜に到着予定なので、しっかりと暑さに順応させ、最後まで走り切りたいと思います。

私のチャレンジはまだまだ続きます。

今回も沢山の応援本当にありがとうございました。



レース使用アイテム一覧

BIKE : CEEPO KATANA 2016 モデル (HINO サイクル様)

タイヤ : Panaracer RACE A EVO3 (Panaracer 様)

RUN シューズ : On (クラウド X) (On ジャパン様)

サングラス : OAKLEY RADAR EV (金栄堂様)

日焼け止め : AthleteX (アミックグループ様)

時計 : GARMIN935J (サクセススタイル様)

レースウェア : 半袖ワンピース (PSI 様)

ソックス : FOOTMAX (スタイルバイク様)

補給食 : パワージェル、パワージェル・ショット プロテインプラス

パラチノース TOPSPEED ウルトラミネラルタブレット (パワースポーツ様)

ハニープラス「ここでジョミ」(大雄産業様)

遠征期間中使用アイテム一覧

イオンドクター (ジェイ・エス様)

アスタビータ (アスタリール様)

日焼け止め AthleteX (アミックグループ様)

プロテイン TRAN (ネットプランニング様)

ハニープラス「ここでジョミ」(大雄産業様)

2018/05/18

室谷浩二