

# 「IRONMAM CANADA 2019」 レースレポート

## TriathlonTeam "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

レース名： IRONMAM CANADA

開催国：カナダ ウィスラー

開催日：2019年07月28日（日）

天気：曇り時々晴れ

距離：スイム 3.8km バイク 180km ラン 42.2km 合計 226km

総合時間：11 時間 27 分 58 秒

エイジカテゴリー（55-59）：4 位/98 人



今シーズン3戦目となる IRONMAN CANADA に出場して参りました。この時期でも今年の KONA 予選として開催されるレースとあって世界中から強豪選手が集まってきます。またウィスラーでの開催が最後という事も重なり早い段階で SOLDOUT になっていました。

私は5月に挑んだ IM Australia と6月の IM70.3SUBIC に続き、再度フルディタンスのレースとなりましたが、週10時間の練習量でコンディションをしっかりと整えレース4日前に現地入りしレースを迎えました。それではレースを振り返って参ります。



レース当日は午前3時に起床。軽めの朝食を摂り4時にホテルを出発。

T1とT2が10km程離れているためシャトルバスで移動。バイク最終準備とウォームアップ（ウエットスーツを身体にフィットさせる為に必ず入ります）も無事に終えるまでは良かったものの、気温8度、水温18度の中での試泳後は過去に経験の無い程全身が震え出してしまいました。

（寒さ対策は万全のつもりでした。ホットクリームはバイク、ランで最高気温が25度まで上がる事を想定して1度塗りのみとし、お腹が冷えないようにワセリンを塗った後、プチプチ（クッション材）を腹に巻きました）一刻も早くスタートしたい。私はスタート位置を最前列から5列目辺りまで移動し、7時に226km先のゴールを目指しスタートしていきました。

スタート方式はIRONMANでは御馴染みのローリングスタートです。

私は最前列から1分後辺りからスタートしましたが、泳いでいても全身の震えは止まりませんでした。「これは予想以上に時間を要する」と覚悟したくらいです。幸いだったのがどんどん抜いてくる選手のマナーがとても良くバトルも殆どなく泳げた事です。とても長く感じた2周回もようやく終え、なんとかかふらつく事なく上陸。しかし時計は1時間14分を回っていました。

【スイム 3.8km : 1時間 14分 20秒】エイジ 19位

ウエットスーツはかじかんだ手では脱げませんでした。ボランティアに脱がせてもらってギアバックを受け取りなんとかT1に辿り着きましたが、その後5分程身動きすら出来ませんでした。後からT1に入ってくる選手にどんどん置いて行かれます。（何故欧米人はこの寒さの中でも平然としているのか。レース後ネットで検索してみると欧米人は平熱が37度近くあるようです。一方の私の平熱は35.5以下で体脂肪9%。このようなコンディションでは平熱差が大きく左右されるものだと痛感しました。）

半袖のレースウエアの上にバイクジャージとハーフジャケット、そしてアームカバーとバイクグローブを着用し11分後に世界予選屈指のバイクコース（獲得標高2560m）に挑んでいきました。

バイク序盤はまだ日が差さない山道を10km程走り、その後下り基調の後10km登りが続きます。序盤の20kmまでは全身の震えは止まりませんでした。登り区間に入ってようやく震えも治まり集中して距離を積んでいきました。普段のバイク練習は最も長くても90分もしくは60分2セットのみですが、今回の180kmも最後まで集中力は落ちませんでした。これはGWのポートマッコリーのレースで得た経験をこのレースでも活かせる事が出来たと思います。

スプロケは11-28を用意。これは正解でした。1度市街地まで戻って2週目も集中力は続き壮大なロケーションの中のバイクレグを終えました。

【バイク 180km : 5時間 56分 10秒】エイジ 6位



T2は約4分でランに入ります。スタート直後足の状態をチェック。「大丈夫足は残っている」  
目標は3時間50分(Ave5分30秒/km)を目標に序盤は抑え気味で距離を積んでいきました。  
ランコースも大自然の中を走れるレイアウトです。景色を眺める余裕を持ちながら集中力も欠かすことなく1回目の折り返しが来ます。25km 辺りから徐々にペースが落ちてきました。これは想定内で目標タイムもまだ達成可能。ここからが我慢の展開となりました。そして38km 地点で両足の痙攣で立ち止まり、それを克服するのに時間を要しました。「あと4km もってくれ」目の前のエイドまでなんとか辿り着き、冷水をかけ続けると痙攣も治まり、最後の力を振り絞りゴール手前まで帰ってくる事が出来ました。ここで自分との約束を果たします。その約束とは「どんなレースになっても最後は笑顔でゴールする」でした。【ラン42.2km : 4時間02分12秒】エイジ4位



翌日のKONA スロットの発表は2つで、4位入賞は果たせたもののロールダウンはありませんでした。今年KONAに行けないと分かった時、不思議と落ち込む事は無かったです。寒さによるスイムやT1のタイムロスも生涯忘れる事の無い貴重な経験が出来た事、そして週10時間の練習量で今シーズン2度目の226kmを走り遂げ、自己の可能性を感じた事の方が勝っていたからです。今後も効率的な練習(時短練習法)でIRONMANにチャレンジしていこうと決意しました。



最後に今回のゴールも決して私一人で達成できたものではありません。

家族、勤務先、サポート頂いている企業各社様、友人、チームメイト、全国や海外にもいる仲間の支えで実現出来ています。本当に感謝の気持ち一杯です。

次のレースは8月11日のIRONMAN70.3Sebu。そして9月8日のIRONMAN70.3Nice（70.3世界選手権）です。

次のレースまでインターバルが短いですが、上手くコンディションを整え精一杯戦って参ります。

本当に沢山の応援ありがとうございました。

室谷浩二



使用アイテム：AthleteX サンプロテクト 50+ アンダーベース スポーツクレンジング  
レース前に2度塗りし11時間以上に及ぶレースでも効果は衰えませんでした。  
勿論遠征期間中も紫外線対策万全にしてコンディションを整えていました。