

「IRONMAN Malaysia2019」 レースレポート

Triathlon Team "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

レース名： IRONMAN Malaysia2019

開催国：ランカウイ

開催日：2019年10月26日（土）

天気：晴れ 最高気温 33度

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 21分 52秒

エイジカテゴリー（55-59）：2位 IRONMAN World Championship2020 出場権獲得



今シーズン6戦目となる IRONMAN Malaysia に出場してきました。ロングディスタンス（226km）のレースとしては今年3回目となります。週10時間の練習で挑み続けるスタイルも定着し、今回のレースも必ずやれると信じてスタートラインに立ちました。

それではレースを振り返って参ります。

レース前日は仲間とスタート会場前のホテルに宿泊。これにより終始リラックスしながら最終準備を進める事が出来、先頭から10番手辺りからスタートして行きました。

御馴染みのローリングスタートはやっぱりありがたい。バトルを回避する為にダッシュする事もなく順調に駒を進めていきます。コースブイも短い間隔で設置されているし、波も潮流も殆ど無く泳ぎやすかった半面、入り江の為透明度はゼロでした。（笑）

1周目が終わり一旦上陸した時に時計に目をやると33分30秒。

僕にしては上出来のタイム。今回もリラックスして泳いでいるので疲労は全く感じない。

2周回目もほぼ同タイムで上陸に成功。T1も無難に済ませバイクに移行して行きました。

【スイム：3.8km 1時間07分51秒 エイジ1位】



バイクは少ない練習量（週 10 時間の練習量なので当たり前）なので決して無理をせず 6 時間のプランで駒を進めていきました。当然抜かれっぱなし。でも全く焦る事はありませんでした。脹脛にはエイジカテゴリーが分かるタトゥーが貼られており（知られるのが嫌で貼らない人もいる）同カテゴリーの 2 名の選手に抜かれた時は少し気になりはしましたが、プラン通り冷静に距離を積んでいきました。

レース前日まで毎日の様に降っていたスコールもレースデーはピーカン。

エイドではしっかり身体にかけて対応していきます。しかし残り 40km 地点以降のエイドは水が無くなっているという事態に。

キンキンに冷えたスポドリは受け取れましたが、これは流石に被れない。（仲間はそのをかけた様です）これをチビチビ飲んで内臓を冷やす作戦でなんとか残り 10km まで来た時、道路の凹凸を見落とし手が DH バーから前方に滑りそのまま前転しそうになったものの何とか持ちこたえました。もしそのまま転倒していたら間違いなく DNF だったと思います。

身体を冷やす事も出来なくなったのに最後の最後まで集中力は持ってくれました。そして無事にバイクフィニッシュ。降りた瞬間に「今回も走れそう～」とにやにやしながら（周りに誰もいなかった事を確認の上）T2 に入っていました。

【バイク 180km : 6 時間 03 分 02 秒 エイジ 4 位】



エアコンの効いた倉庫内の T2 はパラダイスでした。ここから出るのが嫌になるくらい快適過ぎるんです。(笑) でもそうは言っていられない。しっかりと準備をして一発“気合い”を入れてスタートして行きました。

スタートして倉庫内を回ってくる間にトラ仲間が「室谷さん今 3 位だよ」と教えてくれました。タイム差までは分からなかったものの更に気合いを入れる事が出来ました。

前にいる選手は間違いなく欧米人。「ランで潰れる可能性もあるから最後まで走り切ろう」そう言い聞かせて序盤から突っ込む事なく、エイド毎では止まり身体を入念に冷やし次のエイドまでまた集中する事を繰り返して行きます。そして 10km 過ぎた辺りで僕と同じ Q を脛脛に付けた選手を確認。

「もしかして、もしかしてかも」と思いながら彼を一気に抜いて行きました。2 周回目の途中で仲間から「室谷さん今 2 位だよ 2 位」と教えてくれました。しかも「前は 30 分、後ろは 20 分の差」という内容まで教えてくれたのです。これは本当に助かりました。25km を過ぎて少しずつタイムは落ちてきましたがそれでも走り続けられている。集中力も落ちていない。

このまま最後まで持ってくれと願いつつ残り 2km まで来た時、「室谷さん 3 位と 45 分以上空いているからね」とまた仲間が教えてくれたんです。この瞬間 KONA を確信しました。

ゴール手前で再度仲間たちから「おめでとう」と声をかけてもらい笑顔とガッツポーズでフィニッシュすることが出来ました。

【ラン 42.2km : 4 時間 02 分 47 秒 エイジ 2 位】



スタートして 226km 先のゴールを目指すまでの間、様々な事が起こります。

今回も特にバイクでは路面は荒れており、一瞬でも凹凸を見落とすと落車する危険性が随所に見られました。そして残り 40km でまさかのエイドの水なし。そして猛暑の中のラン。前を走っていた選手も沢山歩いていましたからね。そんな中でも歩く事なくゴール出来た事は来シーズンに必ず活けると確信しています。

夢の舞台 KONA に 1 年振りに戻る事が出来ます。

この喜びを糧にまた来シーズンも IRONMAN70.3 と IRONMAN を中心に活動を展開していきたいと思っています。

そして週 10 時間の練習法とパフォーマンスレベルを数値化してくれるトレーニングサイトを来シーズンも継続しつつ、故障や怪我なくトライアスロンを謳歌していきたいと思っています。

いつも応援してくれる全ての方々に感謝しています。本当にありがとうございました。
引き続き応援の程、よろしくお願い致します。

商品使用一覧

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。



2019/11/12

BigLake

室谷浩二