

# IRONMAN 70.3Dubai2020 レースレポート

## TriathlonTeam "Big Lake" 代表 室谷浩二選手

レース名： IRONMAN70.3Dubai2020

開催国：アラブ首長国連邦

開催日：2020年2月7日（金）

天気：晴れ 最高気温 25度

距離：スイム 1.9km バイク 90km ラン 21.1km 合計 113km

総合時間：4時間45分00秒

エイジカテゴリー（55-59）5位



今シーズンの初戦となる IRONMAN70.3Dubai に出場してきました。

週 10 時間の練習で挑み続けるスタイルも 3 年目に突入しており、今回のレースもどんなパフォーマンスが発揮できるか楽しみにしつつ現地入りしました。

ドバイは暑いというイメージが強いですが、2月の最高気温は 25 度程度で湿度も低く快適でした。また滞在先はオフィシャルホテルだったことでレース会場も目の前。仲間と共に終始リラックスして準備する事が出来ました。それではレースを振り返って参ります。



レース当日の天候も雲ひとつ無い快晴で、しかも風も殆どなく間違いなく高速レースになると思えました。

バイクの最終準備もスムーズに終えスイムで軽くアップをした後、先頭から 10 番目辺りからスタートしていきました。御馴染みのローリングスタートで序盤はイージーペースで順調に駒を進めていきます。ブイも短い間隔で設置されており、波も潮流も殆ど無く泳ぎやすかったです。

折り返してからはヘッドアップすると真正面にサンライズが現れ幻想的でした。

予定していたタイムよりも 1 分以上早く上陸。僕には上出来のタイムです。T 1 も無難に済ませバイクに移行していきました。

【スイム：1.9km : 32 分 43 秒 エイジ 6 位】



バイクは折り返しまでが登り基調のコースレイアウト。前半をうまく纏めればいい感じで終えられると思いつながり果敢に攻めていきました。

冬場のトレーニングはもっぱらインドア練習のみ。今年に入って初の外ライドが Dubai とは贅沢極まりないです。事前情報では砂漠地帯は単調と聞いていましたが、僕には全てが新鮮で景色も楽しみながらのバイクレグとなりました。特にドバイ市内のブルジュハリファを横目に走っている時は至福のひと時でしたね。

前半の登り基調でも以外とスピードが維持出来ている事に気付きます。

「今日めちゃ調子いいじゃん。それにしてもここまで走れる身体を作ったか？」と疑問に思う程でした。スピードは 38-40km/h を維持し続けています。

この時気付きました。「路面抵抗が少ない」と。

この恩恵を受け折り返しまでの AVE は 36 km。復路は更に AVE が上がって最終的に 38km/h でバイクレグを終える事が出来ました。バイク降車後足が残っている事を確認。

スイム、バイクを終えてもまだトータルタイムは 3 時間を切っていました。気持ちを切り替えて最終ランに入っていました。

【バイク 90km : 2 時間 22 分 54 秒 エイジ 8 位】

最終ランは On クラウド X のホワイトカラーをチョイス。ランは海岸線を 1.5 周回する完全フラットコースでした。路面の一部はタータントラック以上のクッション材が使われていて足に優しい反面、パワーが逃げてしまう感もありトップ選手はそれを避けて走っていました。僕のその部位は使わなかったです。前半突っ込み過ぎないように調整しているつもりでしたが、4 分 30 秒で



入ります。それでも足は全く問題なし。「行けるところまでいこう」そう決心し最後の最後までプッシュしました。ランに入ると気温は最高気温まで達していたと思います。でもエイドでしっかり水を被り対処出来ました。そして今シーズン最初のゴールまで近づいてきました。時計を見ると4時間40分台。このタイムはKONA初出場を決めた2012年のレースと遜色のないタイムでした。ゴール200m手前から喜びを身体全体で表現しつつゴールしました。

【ラン21.1km : 1時間41分28秒 エイジ4位】



2020年の初戦を好タイムでゴール出来て本当に嬉しかったです。

練習メニュー、コンディショニング、そして補給について確立してきた感があります。

補給も以前と比べると格段に減っています。これらの内容については追々ブログで紹介していこうと思っています。

(新しいオフィシャルサイトを作りました：是非注目してやってください <https://koji-muroya.com/>)

アフターも仲間と共に十分楽しめたDubai遠征。機会があれば来年も参戦したいと思います。

今年も週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フル活用しながら、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。

最後に、3月に予定していたIronman70.3Davao(フィリピン)は”COVID-19”で5月に延期となりましたが、その時点でも終息していないと判断しキャンセルする事にしました。

### 商品使用一覧

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5時間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。



2020/02/19

BigLake

室谷浩二