

IRONMAN70.3 NEW ZEALAND 2023 レースレポート

今村圭孝 選手

開催日：2023 年 3 月

開催場所：ニュージーランド

3rd place 4 : 46 : 21

Swim 1.9km (28:37)

スイムはタウポの穏やかな湖を泳ぐ 1.9km

朝 7 時のまだ薄暗い中、7 秒おきに 4 人ずつのローリングスタート。

6 番目くらいに泳ぎ始め前の選手を追う。湖は波もなくフラットで泳ぎやすいが少しひんやりする。

折り返しまでは同じくらいの速さの選手と泳いでいたがブイを回ったところで後退して行ったのでそこからは単独。

少し指先が冷えてきたのを感じたが後少し、最後まで単独で泳ぎ 3 位でスイムアップ。



Bike 90km (2:45:22)

バイクはアップダウンを繰り返すストレートなコースで路面はかなり粗い。

スイムの疲労は全くなく比較的楽にバイクに移行することができた。

バイクスタートして 10km くらい進んだ時、後輪からフワフワした感じが伝わってきたので確認のために停止するとパンクしてしまっていた。すぐにスペアタイヤと交換したが肝心のポンプがない・・・

少しするとマーシャルがきたのでメカニックを呼ぶように伝えた。

その間、何人もの選手が通過していく。メカニックを待っているとマウンテンバイクに乗った男性が近寄ってきてポンプを渡してくれた。すぐに空気をいれレース復帰。



何位かも分からずとにかく前を追った。1人、また1人と順位を上げバイク折り返しを過ぎても、とにかくペダルを回し続けラスト20キロ、またリアタイヤに違和感を感じ止まって確認すると空気が抜けてきていた。

スローパンク・・・ここまでか、と思ったが近くにいた人にポンプを借りることができ、空気を入れてバイクフィニッシュまで勝負しようと思い再スタート。

後で分かったが、チューブを変えた時に延長バルブが上手く噛んでいなくて少しずつ空気が抜けていた。

その後はなんとか持ちこたえてくれてバイクフィニッシュ。

T2 2:17

Run 21km (1:26:34)

ランスタート。今回のレースはバイク後のランを一番の課題にしていた。本来ならばバイクで踏みすぎないでランをしっかり走る予定だったが、パンクでそこそこ足を使ってしまったので、ペースを落とさないようにキロ4分を刻みながら走る。

湖畔沿いはフラットで比較的走りやすくペースが上がるが、復路の登りは意外ときつく感じる。

気温も上がってきたのでエイドでしっかり給水し、水で体を冷やし前を走る選手を1人ずつパスしていく。

キツイのはみんな同じだし、どこまで我慢できるかが勝負。何位を走っていても諦めればそこで終わりだし、次に繋がるレースをしにきてるので絶対歩かないし、諦めない。

バイクで足を使ってかなり動きが鈍くなっていたがラストの2キロは3分40秒まで上げてしっかりと走りきりフィニッシュすることができた。

終わってみるとカテゴリー3位で4位の選手とは17秒差と、一回でもエイドで歩いてしまえばひっくり返ってしまう僅差だった。

最後まで諦めずに走り切ってよかったと思えた。

次はしっかりとトレーニングをしてロングの舞台で勝負したい。

応援して下さった各方面の方に感謝いたします。



Yoshitaka IMAMURA