

Ironman 70.3 Vietnam 参戦記

山本 彩



Ironman70.3 Vietnam 参加してきました。
今回もスーパーガイド兼選手の
管理人Bさまのスペシャルツアーです。
相変わらずの腰痛に加え、スネにも力が入らずで
ほとんどランニング練習できてません。
とにかくスイムとバイクは頑張る！
バイクはエイジカテゴリーの1位を取る。が目標です。

前日の午後に着いて受付して早速試泳。波が高い！
沖へも行けず、引き波で砂浜にも戻れず、半分溺れながら漂ってました。
もしかしたらデュアスロンになるかもという情報も。そんなんいやや。。

当日の朝も波は高いものなんとか3種目やれるというアナウンスで歓声があがる。
きれいな朝日を見ながら準備し、いよいよスイムスタートです。
波が、波が、波が、、、なかなか沖へ行けない。それでももがきながら
なんとか300m地点にたどりつくと波もおさまり泳ぎやすくなりました。
陸へ戻るときも苦戦し、顔をクラゲに刺されたけどなんとかスイムはクリア。41分

バイクパートはほとんど平坦。Ave30目標に走ります。が走り出してすぐにサイコンがおかしい。
18km/h????、8km/h????仕方無いので心拍数を目標に漕ぐ。走り出しは快調、
女子はどんどんパスして行く。30kmすぎからトイレに行きたくなり周回コースでトイレの位置を
横目で確認しながら走る。2週目に入りトイレに駆け込みその後は快調。
と、突然前の選手がボトルを中央分離帯に放り投げ、跳ね返ったボトルが私の
バイクの前に！思わず「何すんねん！」と叫んでしまいました。ペナルティだー。

トランジットの近くまで戻ってくるとランを走り出した宿院さん発見。そのすぐ後ろに佐々木さん。
しばらくして室谷さんを見つける。トランジットを通りすぎて折り返しを目指すも遠い！
右足がシューズの中で痺れてくる。まだかな、まだかな。。。向かい風だし辛い。
ようやく折り返しトランジットまでもどってランへ。

暑い。幸いにも1.5kmごとにエイドがあるので
そのたびに水をかけて走りだす。5km地点で宿院さん、
7kmで松田さん、室谷さんとすれ違い元気をもらう。
ようやく折り返したあと1kmくらい後方に同じエイジの
選手発見。そのすぐ後ろに坂尻さん。抜かされたくなくて
後半はエイドにとまらずゆっくりながらも走り続けました。
ラスト5km地点でカフェインを投入し、最後の2kmは
ひたすら歩数を数えながらフィニッシュをめざしました。
ビーチに出てフィッシュゲートをぐる！ゴール！



一礼した後、自分では意識はしっかりしていたつもりなのによっぽどおかしなフォームだったのか、よっぽど火照ってたのか、スタッフ二人に両脇から抱えられ救護テントに拉致。氷漬けのバスタオルで頭から足先まで冷やしてくれます。至れり尽くせり？です。



ホテルに戻ると日本の辻善光さんから「エイジ2位おめでとう！」とLineがきてびっくり！あわててアスリートトラックーを確認。良かった！バイクラップは1位とれてる。ついでにスイムも。上出来！と満足して表彰式に。名前を呼ばれると”うん？私何位？”司会者の手元を除きながら確認するとなんと「1位」でした。わお！

Championship は南アフリカ。万が一ロールダウンになっても遠いし行くつもりは無かったけど、ロールダウンでゲットした友達は「二度とないかもしれないから行くっ」て言うし、さらに「1位は行かなくっちゃ」と言われその気になり、ダッシュでホテルに財布を取りに走りました。レースより全力疾走。

そして飲んで食べて長い1日が終わりました。
同行の皆さん楽しい旅をありがとうございました。

南アフリカ大会まであと3ヶ月。その前には灼熱の皆生もあるし。
今回は暑さのおかげでランでみんながバテてくれたのが幸いでした。(私はどうせ走れないし・・・)。でもなんとか走れるようになりたい！また皆さん一緒に練習よろしくお願いします。
応援ありがとうございました。

