

# 2018/05/13 アイアンマン 70.3 ベトナム 参戦記

宿院 雅広

去年に続いてベトナムまで遠征してきました。果たして3年連続スロットゲットして南アフリカのチャンピオンシップ出場なるか！

と、その前に今回の参加者をご紹介します。

「関空からダナン空港まで4時間45分、そこからホテルまでタクシーで20分、会場までは歩いて10分、時差2時間、ホテルは一泊素泊まり2,500円でそこそこ快適、物価は3分の1程度で食べ物もおいしい、真夏を先取りできる、海がきれい、2泊3日で行けますよ」と誘い文句を並べた結果の参加者は下記のとおりです。



最年長はKTCのレジェンド坂ジェリー、海外遠征はお手の物です。続くまっさんは60過ぎてさらに元気もりもり。3週間後はハワイに遠征です。続いてしげちゃん、毎朝規則正しく10km走るか、泳ぐかがルーティンです。紅一点の彩さんは、毎年出すぎやなあと言いながら、やっぱり毎年出まくるアイアンウーマン。クラブ外は、ビッグレイク代表のこうたんさん。アイアンマンハワイの前に今年は70.3を主戦場として調整です。そして、坂ジェリーとまっさんとしげちゃんの奥様、私を含めて9人の大所帯。それはそれは楽しゅうございました(笑)。

では報告です。

ここダナンは、去年エイジ優勝してスロットをゲットした縁起のいい場所です。

レースの途中で目に異物が入って大変な目に合ったものの、それがかえって無欲で挑めたのか、ランでも暑さのわりに結構頑張れました。

今年はディフェンディングチャンピオンの意地があっただけか、気合いが入ります。ただ1つの不安要素は、下のエイジから強い選手が上がってきたら歯が立たないかもという点です。

練習もいっぱい積んできた。距離と時間もさることながら、質も高められた。痛いところはなくなりますが、レース中は無視できる痛さだ。酒も辛抱した！ただし、ちょっとだけ(笑)行けるところまで行ってまえー！

スイムスタートは午前6時過ぎ。前日に引き続きサーフィンができるくらいのえらい波です。白波の下を何回もくぐりながら沖へ出ますが、ここで心肺マックス。かなり力を使ってしまいました。

沖は比較的穏やかで泳ぎやすいものの、乱れた呼吸はなかなか元に戻りません。

スイムアップは36分弱と去年とほぼ同じで全く進歩がありません(ノド)

でも気を取り直してバイクです。

今回は元プロライダーの辻善光さんにお借りしたヘッドの3本ホイールを投入です。

走ります！めっちゃ走ります！時速40km近くで巡行できます！おーこりゃえーわとばかりに飛ばします。前を行く室谷さんまであと100mまで迫ります。が、攻めすぎて60kmくらいから急激に失速。お尻も痛くなって最後はなんだかサイクリング状態に。終わってみれば、2時間39分。なんと去年より2分も遅いではありませんか！あーやってもうたー。

続いてラン。

去年のいいイメージがあるので何とか頑張っただけの遅れを取り戻せるだろうと意気込んでスタート。

直後はキロ4分40秒前後で走ります。おいしい感じやん！と思ったのも1kmまで。だんだん足が重くなりキロ5分を超え、やがて6分、7分と大失速。

あまりの暑さと苦しさについて歩こうかと考えるばかり。

そのたびにゆっくりでも歩かず前に進めば、必ずゴールは近づいてくる！と自分に言い聞かせて、1.5kmごとのエイドで頭から水をかぶり、飲み物、食べ物を補給します。去年は見えていなかった回りの景色に目を向けます。

すると、10km過ぎて急に足が動き出すように。キロ6分、キロ5分と少しずつ加速します。

そうか、補給してエネルギーが蓄えられたんだ、失速したのはハンガーノックだったんだとようやくこの時わかりました。

順位もタイムも望むべくもありませんが、自分の描いていた走りが、ようやくここにきてできています。

そして気持ちよく笑顔でフィニッシュ！

ランタイム2時間5分。ここ最近では一番遅いタイムですが、一番勉強になった2時間5分でした。

と、ここで備忘録。バイクで失速、ランでも失速した原因を分析すると…

- ①土曜日の昼すぎにダナン入りして、日曜日の早朝からレースってスケジュールは、35度の気温に体を慣らすには時間が足らなかったため、体調がいまいちに。
- ②そのためかバイクパートで体がうまく水分を吸収できず、無理に飲んでは気持ち悪くなり吐くの繰り返しだった。
- ③さらにカロリーメイト2本200kcal摂るのがやっとなで、水分含めてあと500kcal摂りそこなったの



が、エネルギー切れの失速の原因になったかも。

④さらに綿密なペース配分をせずに無理して最初に飛ばしたのも失速の原因か。

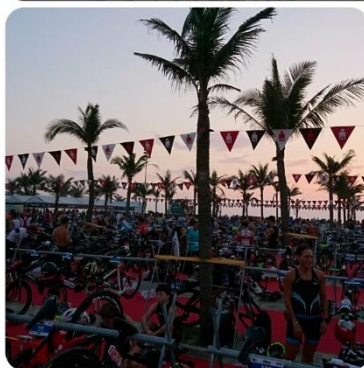
てことを考えると、レースの前にすでにレースの結果は出ているってことなんですね。しっかりトレーニングを積んでいても最後に詰めの甘さが出てしまいました。

あー、何回レースに出ても失敗の繰り返しです。でもその原因を探り、それを克服するためにどうすればいいかを考え、いろいろ試行錯誤するのが楽しいんです。

そしてそれが日の目を見た時が、最高のうれしさの瞬間に変わります。

次のセントレアでは果たしてリベンジできるか！

どうぞ期待(^^)/



最後に、今回ご一緒しましたみなさん。楽しいひと時をありがとうございました。

月曜日は、ダナンの一番の観光地、マールマウンテンにも行けましたね。去年ホテルのお兄ちゃんに連れて行ってもらった結果、ガイド役ができて役に立ちました。

一人でレースに出たり、旅をするのも好きですが、こうして大勢でワイワイ行くのもまた同じ時間と空間を共有できて楽しいものです。

またみんなで遠征しましょう！

