

Iron jerry の徒然日記「IRONMAN World Championship Hawaii」

トライアスロンを始め 24 年、思い続けてきたハワイ島カイルア・コナ・アイアンマン世界大会出場にようやく到達！！トータル 226km のレースも 35 回目になります。

10 月 8 日 Kailua-Kona の町に戻って来ました。無くなったハーフ IM のケアホウ大会以来 12 年振りです。この島はウルトラマンレース&ケアホウレース 5 回共毎回成績アップとお気に入りでした。お宿はレース会場のキング・カメハメハ Hotel から 1km 余りのロイヤル・コナリゾートです。早速バイクをセットして走行テスト、街並みは変わっていませんが

Ironman モードで賑やかです。ショップで空気を入れて戻り夕日の沈む前に千恵美と懐かしいボストンピッツァ「Basil's」の店へ直行。好きなシザーサラダの味も変わらず、ピザとビールで乾杯！でも、機内で食事の後爪楊枝使ったのが災いし歯茎の炎症が悪化して痛みだす、又座る姿勢も悪かったのか右の腰まで痛み始めてやばい状況。翌朝一番に受付に行くとベテランスタッフが待ち構え「おめでとう！」と祝福の声、あれこれ書類にサインをし、ビブ No は 222 といい番号です。貰ったバックには No シールやギアバックの他に参加賞のトリバックやゴーグル・サプリ等々盛沢山、背負って会場周辺をチェックするが未だ設営中で配置がよく分かりません。スーパーで買い物等した帰り道、主会場だけでなく町の広場はバイクの Cervelo、TREK 他、2×U・Tyr に Timex サプリ等のテント村も出現しアイアンマンの大会ムードが高まっています。PB や GU の店では補助食の食べ比べや試飲エイドではどの味が提供されるのか尋ね、PR グッズ等色々頂きご機嫌ですが、私の歯痛は治らず気分は下降気味です。部屋のベランダからはカイルア・ピアの会場が見えて良かったのですが下階レストランの室外機の音が煩くて寝られないと部屋を変えてもらい嫁さんは熟睡でしたが僕は夜中に頬の辺りが疼いて寝られません。腰が固まり曲がらず靴が履きにくい とほほ！状態でした。！オーマイゴッド！神様は御褒美と一緒に試練も与えられたのか？僕のレース完走率 100%が△マークです。正直云って 6 月のドイツ・アイアンマン以後も腕の付け根や踵が痛く、長良川・村上と 51.5km レース対応のトレーニングしかせず Ironman Hawaii には申し訳ない程ロングの練習はしていません。（それで神様がお怒りかも？）不安でしたが大会は制限が 17 時間と十分これ迄 15 時間掛かったレースは一度も無い私としてはトラブルが無ければ「なんくる無いさ！」と思いたいそんな訳でレース前 4 日間はバイク 30km ラン 5km 程各 2 回と 800m 程コースを泳いだけで殆ど休養状態余談ですがコナタウンからケアホウまでの Ali'i Drive のランコースはサプリメーカーのドリンクやジェル等フリーのサービステントが 3 箇所程有りランの練習もサポートバッチリでした。火曜日の夕方にあった国別パレードでは日本チームは未だ到着してない選手も多くちょっと寂しい感じでした。僕はプーケット大会で後塵を拝した兵庫の延賀さんと話しながら行進に参加、沿道の観客に手を振り声援に答えるのは少々照れますが、皆で楽しく盛り上がり 1 km 程歩いて解散。木曜の日本人説明会ではいつもの様にウイットさん（アジア地域とハワイの大会ではいつも彼が説明や MC を担当）が冗談交えて話す。



夜のカーボパーティは高いわりに今一のメニューでちょっと残念
その夜は食事で歯を使いすぎたのか寝る頃になると疼きだし今夜も眠れない、翌朝は1番にランニング、ついでに薬局へ行き痛み止めを買って飲み、不安解消？午後にはバイク&バイク・ランバックのチェックインをした後トランジションエリアやゴール後のリカバリーエリアの配置を確認して戻る。早めに夕食を頂くと明日の準備を済ませ9時過ぎベッドに、薬の御蔭で痛みはあまり感じず眠りに付くが11時過ぎに早くも目覚めその後なかなか眠れず只々身体を休めるだけに終わりました。翌朝4時前には起きて食事を始め5時半頃千恵美と会場へ。スイムスタートのピアには既に応援の家族や観客で道がいっぱいです。ここのナンバーリングはスタンプでクッキリ。ギアバックをチェックし空気圧のチェックや補給食等詰める。幸い歯痛や腰の曲がりも良くなっていたのでホットする、最後のトイレも済ませビーチへ、選手の多くは100m先のスタートライン辺りでフローティング待機、水はそんなに冷たくないがウエットスーツ無し（トリパンツだけ）身体を冷さない様に浜で身体をほぐして待ち、3分前にスタートエリアに向かって泳ぎ始める。安全第一です、バトルを避けて最後尾からのスタート（ドイツではこれが成功）プールの合図？と共に大集団がしぶきを上げて泳ぎだす。コナの沖に向かって泳ぐのはウルトラマン以来です、バトルを避けるためコースブイから離れて泳ぐが同じ考えなのか前を見てないのか此方に寄ってくる奴がいる1900余名の各カテゴリートップ選手といえどもスイムの不得意な者は同じレベルで付かず離れず状態です。無理せずフォーム等考えながらの泳ぎを心掛けるがペースは上りません、宿泊のホテルが横に見えやっと1km、折り返しでタイムを見ると50分も掛かりかなり遅い、返りは波が出始めコースも見にくくブイが近くなったり離れたりで蛇行していてかなりロス、でも腕の痛みもなく泳げていることに感謝しながら泳ぎました、ゴールが見え出した頃、膝下片足の無いHC選手に抜かれ、頑張らにやーと追いかける。ビーチに上がりスイムフィニッシュ。タイムは1時間42分、大幅にワースト更新ですが腕の痛みも出ず最後迄泳げたことがうれしい、やったって感じでバイクラックに向かう、殆ど出走したバイクラックエリアですが僕の周辺は高齢アスリートばかりで結構バイクは残っていました。スタート直後の坂を過ぎるとコナの町の山側を走る短い折り返し、ゆるい登りと下りのコースは景色の良いビューロードです。下見済みなので安心して気持ちよくダウンヒル走行、又同じ交差点に戻ると今度はクイーンKのハイウェイを北西部Hawiの町迄行って折り返します。残り170km余り前半はゆるいアップダウンの直線でアベレージ30km以上と好調だが、30K辺りでバチ！カタカタと音がしてストップすると棘の有る植物が前輪タイヤに刺さり抜くとシュルシュルの音と共に空気が抜けてパンク（いきなり抜けなくて良かった！）道路脇でホイールを外しチューブの交換をしているとメカニックのサポート車が来てラッキー！使い慣れないエアポンペを使わずポンプでしっかり空気が入り助かりました。10分余りロスしましたが気を取り直し良いペ

ースで走る。Waikoloa を過ぎた 60km 辺りでプロのトップが早々と戻って来ました。このハイウェイは一般車両時限通行止めで走るのはアスリートオンリー、さらに進むと 270 号線に入った Kawaihae 辺りでは追い風ながらアベ 72km と驚きのスピードでしたが、折り返し 10km 手前辺りからは向かい風で一気にスピードダウンと一緒に眠気が出てきてやばい！と思いエイドでトイレを済ますと補給のレトルトパックの粥を 1 袋飲み込み糖分補給に好みのココナツチョコバーをかじって元気が湧く、今度は霧雨が降り出すが眠気覚ましには丁度良く折り返しのエイドに預けたスペシャルニーズの饅頭を口にはお張り走る、何とか睡魔も薄れてきた様だ。又太陽とドライな風のハワイの気候に戻り気温が上がる、又カタカタ音がするので止まるとメーターのセンサーバンドが切れて外れそう、其処へ又又サポートカーが現れ月光仮面か？ありがたい（大会でレース中にメカサポートは始めてです其れも 2 回も、ほんまラッキーです）同じバンドがなく応急処置でしたがテープで固定してリ・スタート、帰路は一部を除き殆ど向かい風でペダルが回りません、想定内とは言え、何人ものおばちゃんアスリートに抜かれると少々凹みます。フィニッシュタイムを予測したらカットオフには 40 分以上有りますが又パンクするとやばいかも、残り 10km 辺りからランの折り返し点「ナチュラルエナジーラボ」に向かって走る選手の群が反対車線を行き交い羨ましい、バイクコースで応援する人達に当たらないよう気を付けて走行、高速道路を下るとバイクゴールも間近です。やったぜ！バイクを降りてスタッフに預けトランジションエリアを 1 周しランバック貰ってテントで着替える。スタッフが濡れたバスタオルを背中に掛けてくれ、熱った身体にとっても心地良かった。日暮れも近いのでサングラスは外してランのスタート。トランジションを出ると MC ウィットさんのアナウンスする僕の名前が聞こえた 5 時間ペースでゆっくり走り始める、スタート直ぐの交差点では応援のアイアンメイトで溢れ、早くも 40km 程ランを終え戻って来た選手 10km 走って長い折り返しに向かう選手、僕のようにスタートしたばかりの者も行き交い走るので声援も入り乱れています。2km 程走るとホテルの前で待構える千恵美のカメラに向かってポーズ。ゆっくりですがしっかり走る、風が有り暑さはましですがドライな空気は身体が乾き脱水と熱中症に注意して対策はエイド度に 1.5L のボトルを貰い一口飲んで残りは頭から水を被って冷やしドイツ大会の様に意識もう朗にならないよう気を付け走る。最初の折り返し Keauhou を過ぎてトイレでガスを抜くとすっきり気分、真っ赤な夕陽が海に沈むまでロマンチックな景色を 5 分間程楽しんで幸運でした。又ホテル前を通過する頃には夕闇に覆われ、待機中の千恵美に後 4 時間程でゴールと伝える、丁度応援に来ていた愛媛の芝陽子さん（ハワイ大会の常連ですが今年は怪我でゲットならず応援団）1k 程伴走？コナの町を過ぎるとナチュラルエナジー。ラボの折返しまでクイーン K の高速道路（車通交止め）を走りますがエイド以外ではライトは殆ど無く（其れゆえ満月の日に開催？）真っ暗です。空を見上げると



少しだけ雲も見えますが濃紺の空いっぱい星が輝き（満月は雲の中かも？）グレート！
です、この島のマウナケア山頂に世界一の天文台が有るのも頷けます。コースは高速道の片側の半分を往復ですが遅くなるとコース上は暗闇でパラパラと行き交う選手の蛍光スティックの動きを良く見てないとぶつかりそう、10 マイル辺りのエイドで飲んだスープとドリンクの mismatch が悪かったのか急に胸がむかむかして吐き気をもよおし（ついに来たか！）蹲ってオエオエするが苦しいだけで胃液？しかでない（バイク終盤から何も食べてなかった）納まる迄這いつくばってしばらく我慢し又ゆっくり走り始める。ようやく NL・エナジーの敷地内に入るが折り返し迄長く、ターンして返りのエイドでスペシャルニーズバックの饅頭を食べながら椅子で休んでいるとエイジ 80 代の稲田先輩が通過して行った、ヤバイ！1 マイルも差が無いので慌てて走り始める（年代 1 位とは言え 80 代には抜かれたくは有りません）エイド毎にボトルの水掛は怠り無く少しずつ前をパスしていくが、残り 5k 辺りで又胸が苦しくなりしゃがみこんでオエオエ、落ち着くのを待って又走り始める。もう無いだろうと思うと元気が出てペースはアップ、少しずつ前を抜きながら僕のウイニングランの始まりです、街に入ると残り少ない観客からの声援もうれしい、それでもゴール前のビクトリーロードには沢山のギャラリーが待ち構え MC の声もボルテージが上がります、大声援のラスト 100m は首に巻いていた祇園祭の濡れ手拭を両手に広げて感激のフィ



ニッシュポーズでゴールゲイトを駆け抜け「最高です！ありがとう！」の気持ちでいっぱいでした、同様に 24 年間諦めずチャレンジを続けてられた幸せ、35 回のレース全て無事に完走でき、いつもサポートしてくれた千恵美やチャンスをくれた神様他応援してくれた全ての仲間へ感謝、感謝です。フィニッシュエリアでは胃が疲れて何も食せず、メダルや T シャツを受け取るとフォトステージでは妻と 2 ショットでフィニシャー記念の撮影、バイクやバッグのチェックアウトを済ませホテルへ向かう、ゴールゲイト前のウイニングロード周辺はフィニシャーを迎えるギャラリーの人垣がさらに増え

選手のアナウンスに呼応して大声援で盛り上がり、最終ランナーが戻ってくる 12 時迄アイアンマン・ハワイのお祭りは続きます。

Never give up! 僕にとって正に Dreams come true !
念願のハワイ世界選手権 2012 出場でしたが来年からは体調維持や体力的に無理が少なくレースパフォーマンスも悪くないハーフ Ironman70.3 や 51.5km にシフトしあと 5 年くらい 70 歳を目標に 1 年、1 年レースを楽しめればと思っています。
記録 #222 HITOHIKO SAKAJIRI 坂尻 仁彦
O15 : 13 : 20 S1 : 42 : 52 B7 : 51 : 04 R5 : 27 : 44

