

## スイム(水泳)

7:00 Bタイプ 750名 & リレー150名 (S2K.B105K.R21.1K) 約900名、

成城トライアスロンクラブの仲間とインコースからスイムスタート。

6月ケアンズアイアンマンレース、スイムで知り合いが亡くなっているプレッシャーもあり、ゆっくりと泳ぎ始める。

そのせいか何時もよりバトルが少ない！

第2ブイを回り岸に向かったとたん波が一変！向かい風で波も荒く進まない。

更にAタイプ(S3.8K.B190K.R42.195)6:00スタートの遅い選手が障害物になり手こずる。

海底が見えてきた、岩から徐々に砂に変わる岸が近い、回りの選手がスイムを止めるのを見届け立ってみる。

呼吸を整えウェット上半身を脱ぎながら上陸、ああ生きていた！49分45秒(陸上移動含む)。

## バイク(自転車)

トランジションにてバイクシューズ、ヘルメットをつけ得意のバイクスタート。

海水をたくさん飲んでるので口の中は塩だらけ！今日1日塩不要？

佐渡中央部を両津へ、過去殆ど追い風なのに、強い向かい風！

約20Km程で両津に着く、追い風を期待したのにまだ向かい風、これには大分凹みました。

佐渡一番南の辺りからやっと追い風、さあ行くぞーと時速40K前後で快調にライド。

暫くして身体に異変、速度が上がらなく追い越してきた人達に抜かれたす、うう…ん？ 追えない。

エイドで下半身に水を掛けるも回復しない、残り40Km辺りからは抜かれ放題。これは最後のランは危険かな？なんて思いながら…

4時間1分36秒、何も言えません。

トランジション：競技種目変更点

エイド：給水地点

## ラン(ハーフマラソン)

「どんなに時間が掛かろうとゴールを目指す」この思いだけでとにかくRUNスタート。

チーム選手の奥さんが少し伴走してくれ、チームメイトの情報と力をもらい折り返しを目指す。

とにかく暑くて2.5~3Km毎のエイドが待ち遠しい。頭から冷水をかけ、冷たいスポンジをいくつも上着の中に入れ、スポーツドリンクを飲み次のエイドを目指す。

このくり返しで折り返し、帰路は精神的に楽になり少しペースアップするも、2時間37分47秒でフィニッシュ(生きてて良かった)。

## 競技を終えて

総合記録 7時間29分08秒 255位 年齢別では60~64歳6位。



今回で6回目の佐渡トライアスロンBタイプ、前2回は100位以内で、今回は練習量も一番多く体調も良かったのに、なぜ…？

翌日佐渡の美味しい寿司と生ビール、最高でした。

終了後~今日まで一番疲れているのは今回が一番！

(歳ですよ)。

参加してみたい方、色々アドバイスします。

(佐渡のコースの説明は佐渡国際トライアスロン大会のホームページより転載したイラストに加工をしたものです)