

スイム 3.8km バイク 180km ラン 42.2km 合計 226km

ロードレースをしてきた自分は全く興味のなかったトライアスロンですが、すっかりハマってしまい西オーストラリアで3度目のアイアンマントライアスロンに挑戦してきました。

「スイム、苦手種目の克服を目指して…」

酔い止めの投入…効果は見られず（笑）

とても綺麗な海でのスイム…苦手種目もとても楽しくこなせました。

完走をサポートしてくれるアイアンマンの空気…ほぼ最後尾の自分にもライフセーバーの方の暖かいサポートがあり、制限時間をいっぱいを使い切って無事にバイクへ…

「バイク 5 時間切りの目標」

- ・ 補給（ハイドレーションなどの装備で可能な限りストップを減らしました、補給のタイミング&量も大切）
- ・ ペース配分（数値だけでなく感覚も大切…パワーメーターの活用と見やすいサイコンの取り付け位置も重視）
- ・ ポジション（細かいセッティングでエアロと快適性のバランスに気を配りました）
- ・ 会場でも一番多かったサーベロのPシリーズはやっぱり最高です！

「やっぱり長かったアイアンマン」

- ・ ランで思い出すアイアンマンの長さ
- ・ エイドステーションがとても充実していました（食べ物や冷たい飲み物、氷など…）
- ・ 完走を目指しての一体感（選手同士をはじめボランティアの方や街全体が一体となる空気感が最高でした！）

・3度の中で一番たくさんの人に会ったアイアンマンでした。バイクで1000人抜いてランで1000人抜かれた(笑)

スイムの船酔いは克服できず…バイクは5時間5分…ランは足を引きずって…制限時間をいっぱいに使って課題も残る完走でしたが、初アイアンマンのお客様とも完走の喜びを共有できたこともあり最高の1週間でした。

偶然始めたトライアスロンで何も知らない自分に親切に色々教えてくださったメーカーさんやお客様、大会に向けたトレーニングを一緒にしてくれたスタッフやお客様、遠征メンバー、オーストラリアの方々にもとても感謝しています。タイムにもとても興味がありますが、その時の状況に合わせて長く楽しんでいきたいです！

・遠征記日間 7日間

・費用 20万円

(エントリー 7万円、飛行機 8万円、宿泊 2万円、レンタカー 2万円、お土産 1万円)