

第 26 回秋田トライアスロン芭蕉レース象潟大会  
レースレポート

平成 25 年 7 月 24 日

岩渕 努

---

期日 平成 25 年 7 月 21 日 (日)

場所 秋田県にかほ市

天候 : 晴れ

---

成績 (完走者数 166 名、※内招待の部 3 名)

スイム 1.5km 19 分 35 秒 (3 位)

バイク 40km 1 時間 12 分 37 秒 (2 位、通過 2 位)

ラン 10km 39 分 31 秒 (3 位)

総合 51.5km 2 時間 11 分 43 秒 (2 位) ※招待の部優勝

---

**MATERIAL**

Bike SCOTT PLASMA Premium

Run Shoes ZOOTECH Ultra RACE 4.0 (First Run)、KIAWE(Second Run)

Tri Suit ZOOTECH Performance Tri Team Tank, Team 8" Short

Accessory ZOOTECH Ultra IceFil® Arm Coolers,

Ultra 2.0 CRx Calf Sleeve

Performance Ventilator Visor

Chemical [HOLMENKOL LubeExtreme](#), [HightecProof](#) etc

Bar Tape LIZARDSKINS DSP Bartape 2.5mm

---

東北トライアスロンサーキット第 4 戦、私は 7 月 7 日から 3 連戦。距離はオリンピックディスタンスの 51.5km。本大会に、昨年の成績から招待を頂いた。簡単にコースを紹介。

スイムは一周 750m の三角形のコースを反時計回り。遠浅で、波も少なく泳ぎやすい。バイクはオリンピックディスタンスでは珍しい 40km のコースを 1 周。序盤に 10%~12% の上り坂が 4 回続き、15km 地点まで標高 250m 地点まで上がる、東北の大会でも 1,2 を争うタフなコースである。ランはほぼフラットで、にかほ市象潟町内からスイム会場抜け、海岸線を走るコース。ロケーションは最高である。

まずは、レース前にメンテナンス。

まずは、スポーツクリーンとライニガーでチェーンの汚れを綺麗に落とす。ケアフリースで拭き取った際に黒ずみが無くなるまで汚れをとることがポイントである。次にルーベンスピードで金属部分をコーティング。さらにルーベエクトリウムをチェーン一個一個に塗布し、前回り・後ろ周りを各 20 回転程させた。ルーベエクトリウムは通常のオイルよりも馴染むまでに時間がかかるため、しばらくそのまま置いておく。

ルーベエクトリウムが馴染むまでの間に、スポーツポリッシュでフレームを磨き上げる。全て磨き上げた頃にはチェーンにオイルが馴染んでいるが、余分なオイルもあるためケアフリースでさっと拭き取る。さらに、にかほの天候は急変したり、標高が高い位置では濃霧にあうこともあるためダートプロテクターを吹き付け終了。

レース前のアップはいつもよりも念入りに行った。重点的に行ったことはバイク。低負荷で比較的高回転でペダリングし、一汗かかせた。また、ランについてもテンポよくジョグし、数本刺激を入れた。

9時スタートに対し、本大会の入水チェックは30分前ということでスイムのアップも十分に行えた。水温は宮古島大会を除いて、今シーズン一番温かったため、すぐに体も順応。

スイムスタートは浜から、遠浅なためしばらくドルフィンを駆使してバトルにあうことなく抜け出すことができた。透明度が高く、波も少ないため気持ちよく泳げた。トップと約 50 秒差でスイムフィニッシュ。

象潟大会は、スイム→バイクまで約 1.2km のミニランがある（主要国道を陸橋で横切るため）。そこで順位を 2 位まであげ、バイクスタート。

前述の通り、スタートして 1km 程で 10~12%の坂道が断続的に続く。いきなりの坂道のため過去の大会でギアチェンジがうまくいかなく、外したことがあったが、ホルメンケミカルによるメンテナンスのおかげでスムーズに攻略できた。上りきった後はほぼ下り基調。5 回目の出場とあって、コースはしっかり頭の中に入っているため、ブレーキングのタイミングも抑えていた。

トップに離されてしまったのが悔しいところであるが、昨年よりもバイクラップを 2 分程縮め、ランスタート。今シーズン、ランでは苦しい展開ばかりであったが、1 週間前の大会から徐々に復調の兆しが見えてきた。本大会では腕の振りを力まず、リズムカルに走ることを意識した。象潟町内を抜け、海岸線に

出ると、景色は去ることながら沿道からの声援を沢山頂き、大変励みになった。

結果、昨年よりもバイクで2分、ランで1分程縮めることができ(スイムは昨年半分の距離で実施)、象潟大会のベストタイムも更新することができた。

次は、8月に釜石アクアスロン(スイム、ラン)、そして、うつくしまトライアスロン in あいづ。昨年2位だっただけに、優勝を狙っている。



以上