

第 15 回うつくしまトライアスロン in あいづ
レースレポート

平成 25 年 8 月 30 日

岩渕 努

期日 平成 25 年 8 月 25 日 (日)
場所 福島県 猪苗代町、会津若松市
天候 : 晴れ

成績 (参加者 528 名)

スイム 1.5km 22 分 51 秒 (12 位)
バイク 40km 1 時間 01 分 24 秒 (2 位、通過 4 位)
ラン 10km 39 分 03 秒 (20 位)
総合 51.5km 2 時間 03 分 18 秒 (5 位) ※東北優勝

MATERIAL

Bike SCOTT PLASMA Premium
Run Shoes ZOOT KIAWE
Tri Suit ZOOT Active Tri Back Zip Racesuit
Accessory ZOOT Ultra IceFil® Arm Coolers,
Ultra 2.0 CRx Calf Sleeve
Chemical [HOLMENKOL LubeExtreme](#), [HightecPloof etc](#)
Bar Tape LIZARDSKINS DSP Bartape 2.5mm

東北トライアスロンサーキット第 6 戦、距離はオリンピックディスタンスの 51.5km。本大会は、今年の東北トライアスロンサーキット優勝者ということで、推薦ということで出場させて頂いた。

簡単にコースを紹介。

スイムは透明度の高い、猪苗代湖の浜から沖へ 200m 出た所から一周 650m の三角形のコースを反時計回りし、浜までの浅瀬を 200 泳ぐ 1,500m。

バイクは、猪苗代から会津大学までの 40km。前半は上り基調であるが、中盤から終盤にかけて下りの高速コース。

ランは日陰の少ない会津大学とその周辺を 2.5 周する 10km。

前日に、バイクコースとランコースを念入りにチェックする。路面状態 (凸

凹はないか、穴は無いかな等) をチェックするとともに、どこがポイントとなりそうか把握する。

本大会は前日バイク預託の制度であり、早めにメンテナンス。スポーツクリーンをチェーン・金属部分に吹きかけ、ケアフリースで表面部分の汚れを拭き取る。これで7割くらいは綺麗になる。次にライニガーでチェーンの汚れを全て除去。ケアフリースで拭き取った際に黒ずみは無くなる。ルーベンスピードによる金属部分のコーティングを施し、ルーベエクストリームをチェーン一個一個に塗布する。上側・下側両方から塗布後、前回り・後ろ周りを数十回転程させた後、しばらく放置。(ルーベエクストリームは強固な付着性を発揮させるため通常のオイルよりも時間をかけて馴染ませる。)

最後にダートプロテクターを吹き付け、さっとケアフリースで拭き取り終了。バイク預託時には、金属部分を露出させないように養生した。

迎えたレース当日。あいづ大会は暑いイメージが強い大会であるが、朝からひんやりと寒いほどであった。念のため準備しておいた手袋も着用してアップを行った。アップは腕振りを意識した競歩とジョグ。汗がたらりと出るまで身体を暖めた。

そして迎えたレースの時間。

スイムはほとんど波が無く、スタート地点周辺を除き、透明度が高く大変泳ぎやすかった。最後の 200mは泳げる程の水深が無いが、歩くと体力の消耗が激しいため、ドルフィンで進んだ。このドルフィンでかなり前との差をつめることができた。スイムは 12 位フィニッシュ。

浜に上がり、トランジションエリアまでの約 200mの間にウエットスーツの上半身を脱ぎ、バイクスタートのイメージを膨らませる。

「会津大会は下りばかり」と良く言われるが、実は小刻みに上り坂もある。それも前半 15km 地点程まではなだらかではあるが上りである。ポイントは、前半においていた。昨年



は前半から8割くらいの力で行き、残りの下り基調のコースに入って行ったが、今回は最初からリズム良く入ることとしていた。

バイクスタート地点を過ぎ、バイクに飛び乗り、いつもより1枚軽くセットしておいたギアを回し、向かい風が強めに吹く中10km地点で2位まで浮上した。ポイントとしていた約15km地点の頂上まで達し、ここからは下り基調。昨年はアウタートップで踏み込んだが、今回は回転の質を考えたペダリングとした。ホルメンケミカルのおかげでギア周りはスムーズ。最高速度は60km/hを裕に超えた。終盤は少しテクニカルなコースとなっているが、冷静に対処。



バイク終了2位。

バイクを私の数秒後にフィニッシュした2人の選手にトランジションエリアでかわされ、4位でランスタート。ランは、芝生のグラウンド400m3周回を含む10km。例年、猛暑の中日陰の無いコースで苦戦していたが、今年は気温が低く、走りやすかった。ランでは腕の振りとテンポを意識した。

今シーズン、なかなかランで「走り抜く」ことができなかったが、手応えのあるランができた。そして、5位でフィニッシュ。

なお、東北選手としては1位でゴール。今シーズン初の東北1位獲得であったためこの調子で残りのレースも挑んでいきたい。

現在、東北トライアスロンサーキットは1位。サーキット2連覇をすべく、最後まで頑張りたい。

以上