

2013 あづまデュアスロン in 福島 レースレポート

平成 25 年 11 月 21 日

岩渕 努

期日 平成 25 年 11 月 10 日 (日)

場所 福島県福島市 天候：曇りのち雨

成績

1st Run 3.75km 13 分 53 秒 (1 位)

Bike 30km 53 分 28 秒 (1 位、通過 1 位)

2nd Run 5km 20 分 57 秒 (1 位)

総合 1 時間 28 分 18 秒 (1 位)

MATERIAL

Bike SCOTT PLASMA Premium

Run Shoes ZOOT Race4.0

Tri Suit ZOOT Active Tri Back Zip Racesuit

Accessory ZOOT Ultra IceFil® Arm Coolers,
Ultra 2.0 CRx Calf Sleeve

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 11 戦、本大会は東日本大震災復興イベントとしての開催。

簡単にコースを紹介。

ランコースは 1.25km のコースを、1stRun3 周、2ndRun4 周、バイクは一周 5km のテクニカルなコースを 6 周回するコースである (実際は距離はもう少し長かったようだ)。

スタート時は曇り。走るには丁度良い気温であり、アップも念入りに行ったため、号砲と同時に抜け出すことに成功した。周





回を重ねるごとに後続と差を徐々に広げ、1stRun を 2 位と約 10 秒差つけ、バイクへ飛び乗った。

バイクは一周のうち、序盤はダラダラと上り、中盤は高速度で走れる下り、そして終盤にまた上りである。1 周の中に鋭角コーナーが 6 個所程あるテクニカルなコースでもある。バイク序盤から雨が降り出したため、コーナーではスリップしないギリギリの速度で攻

めた。

また、視界が不良になるほど、雨脚が強くなった時こそ集中力をより高め、より高いパフォーマンスを意識した。雨の予報もがあったことから予め金属部分にダートプロテクターを塗布していたことから、パフォーマンス維持の要因の一つであると考ええる。

バイク終了時には後続と約 3 分 30 秒差をつけ、2ndRun へ入った。7 月以降、ランのパフォーマンスを向上すべく力を入れてきていたため、試す良い機会となった。バイクで攻めきった後のランは今シーズン、あまりベストな状態ではなかったが、今回は最後までテンポ良く走ることができた。

結果、全てのラップを 1 位で通過し、総合優勝を勝ち取ることができた。

この結果により、東北トライアスロンサーキット 2013 年間チャンピオンを獲得、2 連覇達成となった。

今シーズンのトライアスロン関係のレースはこれで終了であるが、来シーズンに繋がる良いレースができた。今後も頑張りたい。

以上

