

第 29 回阿武隈川トライアスロン大会
レースレポート

平成 26 年 9 月 14 日

岩渕 努

期日 平成 26 年 9 月 14 日 (日)

場所 福島県福島市

天候 : 晴れ

成績 (参加者 136 名)

スイム 1.5km	22 分 14 秒 (2 位)
バイク 40km	1 時間 05 分 32 秒 (1 位、通過 1 位)
ラン 10km	39 分 19 秒 (4 位)
総合 51.5km	2 時間 05 分 32 秒 (1 位) ※2 連覇

MATERIAL

Bike	SCOTT PLASMA Premium
Run Shoes	ZOOT Ultra TT 7.0
Tri Suit	ZOOT Performance Tri Team Tank, Team 8" Short
Accessory	ZOOT Performance Ventilator Visor
Chemical	HOLMENKOL Lube Extreme , Dirt Protector etc.

東北トライアスロンサーキット第 8 戦、昨年は大雨ながらも優勝できた相性の良い大会だ。

スイムは 50m プールをジグザグに 5 往復、一度プールから上がり、スタート地点に戻ることを 3 周回する 1,500m。バイクは鋭角なコーナーや狭い道を走るテクニカルな 40km。ランは、片道 2.5km を 2 往復するほぼフラットなコース。

本大会のコースは、サイクリングロードや橋の歩道部分を使用するため、大変テクニカルである。そのため、レース前にバイクコースを試走し、危険個所やポイントとなるコーナーリング等を確認する。気になったのは所々に路面にある「砂」。そこで、今回のレース前最終メンテナンスは「ダートプロテクター」の塗布を念入りに行ってみた。

スイムは 15 人ずつの年齢順のウェーブスタートで、私は第 2 ウェーブ。最近のスイム練習の成果を試すべく、大きな泳ぎを集中して最後まで実行できた。その結果、昨年よりも約 45 秒の短縮につながった。昨年の今頃よりもスイムの

練習量は減っているものの、効率を上げた練習の成果に自信が持てた。

プールを上がった時点では、トップと15秒程の差があったが、トランジションを素早く済ませ、バイク乗車時にはトップに並び、スタートと共にトップに出ることができた。

コースは1周あたり、90°コーナーが9箇所、鋭角のコーナーが4箇所、橋の歩道3回と、テクニカルなコースである。そのため、レース前の試走がレースが始まってからの自信にも繋がっていたと思う。そして何より、コーナーの立ち上がりにはギアを落とすため、そのチェンジのスムーズさはホルメンケミカルによる強みであり、今回のバイクラップに貢献したのは間違いない。

1周目から身体もバイクに乗れている感覚・回せている感覚がこれまでになくあり、独走状態に入った。2周目・3周目とペースを落とすこと無く、また路面の状態に目を配りながら、ミスをする事なくバイク1位でランへと入った。

なお、昨年よりもバイクラップは3分30秒程縮めることができた。

バイクで作った大きなアドバンテージの下、身体の効率的な動かし方をイメージしながら、淡々と走り、昨年のランラップから約1分縮め、総合でも5分程短縮し、2連覇を達成できた。

次はいよいよ、日本選手権、今回のレースの収穫を活かして臨みたい。



以上