

# 2019/07/14 皆生トライアスロン 参戦記

長辻 肇

皆生レースレポです。  
長くなってしまいました。

はじめに。  
今回が3回目の皆生。  
灼熱の皆生！前回は何と熱中症でダウン。エイドで15分ほど氷を抱えて横になる始末。今回は今までのリベンジ。かつ、出場確定まで関係者の方々にはお手数を取らせてしまったので、絶対に成果を出したかったレース。

コンディション。

トレーニングと体調は問題なし。中々のコンディションで皆生入り。かなり時間的余裕を持って動けたので多少の緊張があるもののリラックス。

会場で様々な人達との出会いや再会を楽しむ。これがあるからロングは好き。

今回のbike。

P3。そいつに直前に入手したZIPの80mmのディープリムとディスクホイール。いや、ここだけの話ですが一回も練習で乗ってないんですよええ～。直前に入手が決まったもので。笑

ある程度のアップダウンは想定内として、乗るか反るかのギャンブルです。

レース当日。

前夜に結構食べたのにうんこが出ない。絞り出そうとするも



ほぼでない。ほぼ毎日大量に出るはずの輩が立て籠もる。そんな爆弾を抱えながらやむなくスタート。

スイムはほぼ想定内 50 分少々でスイムアップ。結構蛇行したはずにしては上出来。

bike。

さーていよいよお楽しみのバイクパート。前日にセッティングしてる時は心拍上がり気味。どんだけぶち抜けるんやろかー。とワクワクが止まりませんでした。

バイク乗ったら直ぐに宅ちゃんに声掛けてもらい写真撮影してもらいエネルギー注入。

そこからじみ—————に、ず————と登ります。ironmanと比較すると 40km も短いのですが、ランに脚を残したかったので我慢して抑え目で回す。が、どうも遅い。我慢できずにある程度のスピードまで上げるが脚が付いていかない。どう考えても周りより遅い。集団にも抜かれる。久しぶりの経験。くやすい。挙げ句の果てはサイコンじゃなく携帯をセットし、グリップエンドにミラーつけてる奴とサイドバイサイド。極め付けは、その人に「走りやすいですねえー！！」と、声を掛けて頂けた。。



10km ほど走った段階で気持ちは敗北感で満たされ始める。マズすぎる、全くスピードが上がらない。重い。重いぞディスク。ぶりぶりと抜かれて行くではないか。

おもっくそ凹みつつも作戦変更。予定してた出力よりも高めで回して、ランは後から考えよう作戦に。どうせこのまま行っても順位は下がる一方でしかない。どうせ最初だけ調子のええ奴らは自ずと落ちてくる。

と、言うことでその辺りからまあまあ踏む。回す。飛ばす。案の定落ちてくる奴らをゴリゴリ抜いて終盤はほぼ単独走。途中でガリガリさんや西川君とすれ違いお互いハゲましあう。

一人で走りながら、そうそう、これこれ！周りに人がいてないのがロングロング～！と思いながらバイクアップ。それでもそんなに速くない。。

run。

やってきましたお得意パート。しかし一度も満足のいく結果が出せてない。

今回もスタート早々からおしっこがしたくなる。最近バイクで走りながらするけど全くし

たくならなかったのですが、安心してたが、ここでやってきてしまう。1kmも走らずトイレ。次に暫くすると大量に隠れてる輩たちが騒ぎ出した。何とかエイドまで押さえつけ、そこで輩達を放出し、やっとの思いで軽量化。この重りが今までのタイムにかなり響いていただろう。その後信号待ち17回。これはワーストではないだろうか。そんなこんなでランは4:30/kmで考えてたが全く話にならず。

結果。

エイドも満喫しすぎた為に、タイムは9:00:12と9時間切ることもできず、順位も21位。エイジも4位。久しぶりの手ぶらレースとなってしまいました。。。

反省点。

1. うんこは絶対に出し切る
2. おしっこはバイクに乗りながら。
3. 皆生でディスクはNG

まとめ。

開会式に始まり、スイムスタート前、バイクでもランでも、ゴール後もKTCの面々と声を掛け合い、いっぱい学べた皆生でした。このレースは出る度に学びがあります。是非みなさんも出てください！！

