

徒然雑感③夏合宿(20190821)

幹事長：宿院 雅広

今年もまた暑い夏となりました。とてもじゃないですが、昼間にトレーニングなんてできない！なんて思いながらも、8月10日から12日まで2泊3日で夏合宿をしました。

場所は宮津の丹後由良の海岸で。宿泊は佐々木さんの紹介による約100㎡のリゾートマンション。そこに18人が雑魚寝するという大学生の合宿状態でした。

まあ、飲むは食べるは歌うわで、トライアスリートは3種目以外も強くなくてはならないことをヒシヒシと感じました(笑)



初日は自走組と車組に分かれて現地入り。自走組は120kmライド、車組は到着後に30kmライド。15時過ぎに全員そろって美里コーチによるスイムトレと上しょうコーチによるラントレ(ジョグ)、そして18時からオードブルを囲んで焼肉もしながらの夕食タイム。22時過ぎには明日に備えておとなしく就寝とすこぶる賢いお子達でした(笑)



2日目は、朝5時半から早朝トレに7人が参加。5kmのヒルクライムは藤井君が前日の疲れを見せずにトップ。そのあと2kmの上りを利用して1分もがきを5本。今日の練習はこれで終わりってくらい追い込みました。



そして、8時からノリのプロデュースによる丹後半島1周115kmライド。私のはのんびり彩さんとサポートカーでエイド係！と思いきや、これがまた大忙し。あまりの暑さにみんなの飲み物や氷の消費量が半端なかったものですから。でも、そのおかげか、誰も脱落することなく完走できたのは、我ながらよくできたと自己満足しています。

夜はシェフ石井君の抜群の料理に舌鼓を打ちながら、今更ながらの自己紹介！まずはま

っさんの乾杯から。おおっとユースケの大胆発言がっ！トップを目指すことはいいことです！！ その正反対がヒロアキ、やっぱり天然入っています(笑)

3日目も朝5時半から早朝トレ。5kmのヒルクライムは、前日到着のハジメがトップ、私も頑張って2番手でゴール。そのあと同じく1分もがきを5本。ハジメの「何やってるんすか(笑)」にほんまえ一年こいて何やってんだか！と苦笑しました。



自走組は8時スタートで京都へ。居残り組はスーパースプリントを2本。終わったあとは動けないくらい追い込みました。ケンタとユースケがどんどん速くなってきています。抜かされる



のは時間の問題かななんて思わず目を細めてしまうのはオジジの証拠か(笑)

そして車組をあとにして、ツヨシとスナオを引き連れて3人で香住へ105kmライド。へ口へ口になって18時着。そのあとは海岸でかんぱーい。あー生きてるって感じでした。

合宿オプションの4日目は、香住から京都までの190kmライド。コンビニに立ち寄っては頭から水をかぶり、氷で体を冷やすの繰り返し。約12時間かけて京都に戻りました。

いやー、実に過酷な4日間でしたが、実に密度の濃い4日間でした(笑)ロング大好きなタクマでさえそのあと熱を出したとか(笑)

ご参加いただいたクラブ員のみなさん、ありがとうございました。サポートカー提供の奥野さんありがとうございました。楽しい夏のひと時でしたね。

また来年もやりましょう。マンションの予約は先着ですから、佐々木さんをお願いしてもう来年の分を予約していただきました。まだ2020年度の総会にも話っていないので、エントリーはできませんが、同時期の8月7日(金)から10日(月・祝)を押さえています。

今回ご参加いただけなかったみなさんもお忘れなく！ただし、キャパの問題もあるので20人を超えるとどうするかといううれしい悩みもあるのですが・・・。