

第二回川崎港トライアスロン in 東扇島 レースレポート

開催日：2009年10月25日（日）

金田 和男

今回、この大会にエントリーしたのは、川崎港って工業地域でトライアスロンやるとこじゃないというイメージがあるが自走で行け、前泊の必要がなく東京湾で泳ぐ怖いものみたさもあったからである。また、昨シーズンレースに参戦していない為、そろそろ実績が必要であった事もあった。

ところで、心配していた天気予報がめまぐるしく変わり結局、願いも通じず寒い雨との予報。前日になり自走で行く気力が萎えて結果的にレンタカーで行くことに決心した。また、前日のバイクライドの際、大石さんから聞いた須藤さんが以前、渋谷アートスポーツで購入したというアームスキンなるものが、頭から離れずスイムが苦手なだけに悩んだ結果、電話で在庫を確認し渋谷まで行って前日夕方にゲット。これで、今年、最初で最後のトライアスロンに向けて準備は整った。

当日の朝、4時半に起床、やはり小雨で肌寒い。東扇島は、せいぜい20Km圏内なので受付開始の7時にあわせて6時半に家を出た。自分のスタートは10時20分なので、ゆっくり受付や準備にとりかかる。トイレも公園内の常設しかないが数人並んでいるだけ。空いたので入ろうとすると出られた人が“紙が少ないんで”といいながら保管場所からパスしてくれた。顔が大きい人、あれ山倉さんだ。着替えてたので多分出走するのだろう。



(後で結果見たらリタイヤされてたので、お腹の調子が悪かったのか?)

運営の段取りはいまいち悪いが、ピリピリしてなくてなんとなくのんびりした大会である。久しぶりのレースなのでひとつずつ慎重に確認しながら準備する。今回アームスキンを装着したので、手の甲にナンバリング。今回レースNO. 289である。

参加者も昨年より多いそうで、51.5Kのオリンピックディスタンスの部のスタートは第4ウエーブに分かれている。ウエーブスタート間隔が25分間隔で結構多めにとってある。多分、会場の東扇島東公園でのスイムとバイクコースの混雑緩和なのだろう。

ビーチのスタート地点でアンクルバンドを受け取り、軽くアップを行うが気温は15.6度であろうが、水温は若干外気温より高いみたいで、砂浜にあがると震えるくらい寒い。息もかすかに白い。私の40-45のウエーブはざっと約80人くらいところ。そして、どこともなく”がんばるぞー！おう！”との合図でシュプレヒコールがおき、”ファー”というラッパ音で一斉にスタート。私はバトルを避けアウト側から泳ぐ。最初のターンまでは混雑していたがその後は、足に後ろ選手の手が触れる程度で、自分のペースで泳げた。

折り返し地点のブイ付近は、わかめが浮遊してクラゲも群れをなしていたがアームスキンのおかげで痺れる事もなかった。ストロークにも違和感を感じない。1周目で一旦砂浜に上がって、周回確認の輪ゴムを腕にもらって飛び込んでいく。あわよくばスイム1周9分ペースを狙っていたが、10分40秒。その後もペース上がらず結局終わってみれば32分39秒。

バイクへのトランジションはバイクジャージがびしょ濡れで着ずらくて少々時間ロス。あいかわらず寒いので、アームスキンは脱がずにそのまま長袖状態でバイクスタート。バイクコースは倉庫街の中のU字状の5kmの周回を8周回する。超フラットだが、海風と路面の凸凹、水溜りであまり速度があがらない。前後のウェーブも入り乱れ、前後車間が詰まることも多かった。でも、無事に40K 走り終えトランジションタイムを含んでも自分の目標タイム1時間20分はクリアした。

さて、最後のランへ、海岸沿いの2.5kmを4周回する。最初は、バイクでの疲れから足に力が入らない。ゼリー飲みながら必死にランスタートするが海からの風に苦しめられる。1周ごとにまた輪ゴムをもらいながら周回を重ねていく。とうとう4本たまってゴールへ一直線、後ろから抜かれたので、少しペースを調整し、ガッツポーズでゴールテープを切った。

<http://www.ne.jp/asahi/shake/hand/page039.html>

結果は、あわよくばの目標、2時間半は切れなかったけど、2時間37分で、練習量に見合うタイムで自分なりに、満足の結果であった。生リサ・スティグマイヤーを発見。MayStormというチームでスイム担当でエントリーしていた模様。24分と私より6分も早い事を知った。

http://risa.blog.ocn.ne.jp/journal/2009/10/tri_season_fina.html

ゴール後、一息ついてランチサービスとして佐世保バーガーが無料配布だったので、それ食べながら、他のカテゴリーを観戦した。皆、三々五々帰りはじめているので、私も3時半には帰る事にする。途中、横浜トレッサで渋滞にあったが、それでも4時半にはマンションに帰り着いてドロドロのバイクを余裕で明るいうちに洗車する時間があった。

次はロングも視野に入れてバイクだけでなく、嫌いなスイムも何か手を打たねばならないか。。。

ちなみに、10/26の日経の朝刊にもトリアスロンの紹介があり、不得意な種目ほど伸びしろが大きいので練習すれば、楽しくなると書いてあったと思う。

<http://hasiruzeirisi.blog48.fc2.com/blog-entry-1214.html>

以上