

全日本トライアスロンクラブ会報

ATC-HP : <http://www.atc-triathlon.com/html/>

2008年7月号

事務局: 〒140-0014 東京都品川区大井1丁目52番5号 FAX/TEL: 03-5709-5599 e-Mail: swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp

☆ バイク記録会 ☆

関東地方は例年より6日早く、又昨年よりも20日も早く入梅になった。6月8日(日)のバイク記録会も雨天を覚悟していた。そして、雨の中での記録会は各大会で雨でもバイクは行われるので、良い経験になる。しかし、2~3日前から晴れが続き、中休みの状態であった。そして当日も曇りで雨の心配はなく行われた。

100Kmバイク記録会と4時間走のどちらでも自由に参加できるので、途中でも変更することが出来る。昨年は4時間走で130Kmをペース走で走った人が1/3程いた、しかし今年はコースの一部に他の練習チームがいたためか、全員が100Km大会になった。



今回は昨年より多くのラップを取った。全員に10Km周回度にラップを取ります、と出発時に話した。また1周目はアップのつもりで足をほぐして、コースの状態を見てゆっくりとスタートしてとも話した。途中計時は、1周目は差がつかないまま、集団がいくつも出来て計時をする方は、大混乱だった。2~3周目からは選手達も自分のゼッケン番号を伝えたりしたのと、ボランティア達も慣れたので39名全員の387回のラップタイムが計れた。

このラップタイムからスプリットタイム表を作った。又このスプリット表(2頁)を使って、折れ線グラフ(3頁)を作った。このグラフを見ると早い人達は10Km毎の遅れが緩やかで、穏やかな右肩上がりのグラフになっている。又遅い人達でもペース走を守り、水平に近いグラフを作っている人もいる。50Km~60Kmは補給タイムのロスがあるので一時的に大きな上昇になっている。又37位の人はパンクで15分程時間が加算されている。

本大会では、パンクは前輪で4~5分、後輪でプラス2~3分で直せる様に練習して下さい。又今回は転倒者が4名も出た。7位、26位、33位が、1周目のUターンで、この場所が堤防から染み出た水で濡れていたためプレーキングした時に滑って転倒した。(2周目からUターンを10m伸ばして乾いた所にした。)1周目はコースの状態と自分の技能を見極めて走れば転倒は防げるはずですよ!! 又18位は脇見か?気の弛みか?ラスト前の周回で転倒した、めずらしい選手であった。

ロング大会では、155Km、180Kmのバイクの距離である。50Km、60Kmの塊を3回続けて走らなければならない。この3つのスプリットを如何に平均したタイムで走り、尚右肩上がりのカーブをなるべく押えてバイクの疲労を少なくして、ランに移ればそれだけ有利である。ロング大会のバイクパートが速くなる様にこのバイク記録会を利用して下さい。

☆ 長崎大会 ☆

梅雨前線が九州にかかり、各地に大雨による被害を出しているニュースが伝えられていた。九州の北西に位置する長崎県福江島では、前線が東に移動したお陰で安全に開催された。

この時期、長崎五島列島は霧が濃くかかる。ツアー日程で飛行機が使用不可になる事が多い。ホーバークラフト等の船による来島になる。選手達には一つの不安要因である。

水温は20.6℃と低いながらも選手達は殆ど完泳した。バイクでは霧の為「ミスト・サウナの中にいるみたい」と会員の一人が話していた。その会員は『ミストサウナ状態は自分ではとても気持ち良かったのでバイクで10分速く、ランでも30分も速くゴールした。』と。しかし、霧は路面を濡らしていたため、昨年優勝で2連覇の宮古島を不参加してこの長崎に万全を期していた朴選手がバイクで転倒し途中棄権してランには移れなかった。又日本人女子第一人者の今泉奈緒美選手も転倒した。それにも拘わらず女子1位でゴールした。

日本人トップ争いは得意のバイクパートで14分の差をつけて先行していた松丸選手にランで河原選手が追いかけるという、4月の宮古島大会と同じ展開になった。ランで16分の差をつけた河原選手が日本人トップでゴールした。4分遅れて松丸選手が日本人3位になった。その間に割って入ったのが宮古島大会8位の若手益田大貴選手が取る。昨年の10位から33分短縮して6位に躍進した。河原選手にはランで抜かれながらも次回につながる3分26秒差で日本人2位になった。

優勝争いは、ルーク・マケンジーとミッシェル・アンダーソンのオーストラリア人同士のマッチレースで進んでいった。バイク終了時も4分差のままランに移った。ランで6分の差がつき、勝負は決した。ドイツのハンス・ムッシュェルパウアーが2位に1分遅れの3位に入った。

今大会での会員は「ボタモチ」が落ちてくる上位には誰も達する事が出来ずに、ハワイ出場権は得られなかった。6頁の成績表に各エイジの1位を載せてあります。来年ハワイに挑戦する人は参考にして下さい。

☆ 徳之島大会 ☆

昨年第20回大会を終えて一区切りついた今年の大会は、今迄島の北部の西側の天城町と東側の伊仙町の二つの町で行われていた。

今年は、島の名前である徳之島町(南部で島全体の6割位の面積がある)も含めて3町全部でバイクが走り、島一周のバイクコースで行われた。その為に2周回90Kmから1周回の75Kmになった。アップダウンばかりのコースが15Km短縮されたのでバイクの苦手な人には少し楽なコースになった。ランコースはそのまま、坂のある又さとうきび畑の暑い道を走るコースは変わらない。畑のあとは海岸の崖の上を走る眺めの良いコースは残っている。スイムコースが珊瑚礁の内側にあり、水深が浅いため、潮の関係で来年は6月28日(日)の予定です。同日開催の長崎大会は6月21日(日)の予定です。

☆ ATCカップ ☆

今回24回目の大会です。来年の25回の区切りの大会の為に、今年も万全の体制で臨みたいと思います。

8月10日(日)で夏休み時期にあたりますが、1日をボランティアに当てて下さい。会員で、選手で参加しない人は、是非ボランティアを御願います。メール、FAX、留守電でご参加をお待ちしております。

第13回 バイク記録会

2008年6月8日

天候:曇り, 気温:22℃, 湿度:68%, 風:無風

《 彩湖道満グリーンパーク 》

順位	氏名	年齢	地区	総合タイム	10Km 毎 スプリット・タイム									
					~10Km	~20Km	~30Km	~40Km	~50Km	~60Km	~70Km	~80Km	~90Km	~100Km
1	沼山 政彦	41	つくば市	2:54:17	0:17:10	0:16:49	0:17:05	0:17:32	0:16:57	0:17:02	0:17:27	0:17:50	0:18:12	0:18:13
2	黒田 尚	31	杉並区	3:00:54	0:18:30	0:17:38	0:17:38	0:17:26	0:17:45	0:17:51	0:18:14	0:18:24	0:18:55	0:18:33
3	永田 大介	41	世田谷区	3:00:55	0:18:50	0:17:18	0:17:38	0:17:26	0:17:45	0:17:51	0:18:14	0:18:24	0:18:55	0:18:34
4	西園 弘太郎	40	所沢市	3:01:38	0:18:20	0:18:16	0:17:59	0:18:03	0:18:02	0:18:09	0:18:25	0:18:18	0:18:10	0:17:56
5	西澤 義治	35	葛飾区	3:01:40	0:18:58	0:17:52	0:17:25	0:18:10	0:18:07	0:18:17	0:18:25	0:18:19	0:18:10	0:17:57
6	谷川 佳明	42	ふじみ野市	3:02:30	0:17:09	0:16:49	0:17:05	0:17:42	0:17:38	0:17:37	0:18:04	0:18:32	0:20:36	0:21:18
7	日下 正章	51	荒川区	3:07:48	0:18:29	0:18:05	0:17:58	0:18:18	0:18:26	0:19:42	0:18:55	0:19:39	0:19:18	0:18:58
8	加藤 公義	37	渋谷区	3:08:40	0:19:40	0:19:30	0:18:28	0:18:47	0:18:40	0:19:08	0:18:45	0:18:32	0:18:48	0:18:22
9	菊池 良太	31		3:09:10	0:19:16	0:18:14	0:18:20	0:18:15	0:18:42	0:19:00	0:19:26	0:19:14	0:19:38	0:19:05
10	菅 正治	36	川口市	3:09:50	0:18:35	0:17:55	0:18:10	0:18:05	0:18:31	0:19:52	0:19:10	0:19:16	0:20:06	0:20:10
11	牧野 総一	64	荒川区	3:11:07	0:18:50	0:17:18	0:17:58	0:18:39	0:18:40	0:19:07	0:19:25	0:19:46	0:20:40	0:20:44
12	兼松 宏			3:11:11	0:18:46	0:17:48	0:18:09	0:17:59	0:18:10	0:18:26	0:19:14	0:19:25	0:20:47	0:22:27
13	岡崎 勉	48	厚木市	3:12:20	0:18:20	0:17:48	0:18:25	0:19:32	0:19:30	0:19:41	0:19:27	0:19:11	0:20:01	0:20:25
14	前田 治男	53	横浜市	3:16:52	0:18:20	0:18:46	0:19:00	0:18:46	0:19:44	0:19:49	0:20:07	0:20:08	0:20:25	0:21:47
15	田中 鉄男	45	足立区	3:21:35	0:19:20	0:19:12	0:19:36	0:20:24	0:20:05	0:20:41	0:20:24	0:20:56	0:20:58	0:19:59
16	吉田 修	42	品川区	3:21:44	0:19:16	0:18:54	0:18:58	0:19:05	0:19:14	0:20:48	0:20:45	0:21:02	0:21:58	0:21:44
17	横山 剛芳	50	杉並区	3:23:45	0:19:40	0:19:30	0:19:39	0:19:43	0:20:21	0:20:49	0:19:41	0:21:05	0:21:24	0:21:53
18	西澤 貴司	37	足立区	3:25:50	0:19:03	0:19:47	0:19:17	0:19:40	0:19:32	0:21:59	0:19:47	0:20:11	0:25:13	0:21:21
19	荒谷 聡	50		3:26:24	0:21:05	0:19:21	0:19:10	0:18:56	0:19:56	0:23:06	0:22:04	0:20:34	0:21:13	0:20:59
20	羽人 明	57	市川市	3:29:23	0:18:40	0:20:24	0:20:13	0:20:43	0:21:05	0:21:05	0:21:16	0:21:49	0:22:15	0:21:53
21	小林 直人	43	荒川区	3:29:32	0:21:05	0:21:13	0:20:35	0:20:42	0:20:25	0:20:49	0:20:51	0:21:03	0:21:26	0:21:23
22	中村 幸夫	53	豊島区	3:30:59	0:18:55	0:19:55	0:19:43	0:20:15	0:21:27	0:22:12	0:21:43	0:21:53	0:22:22	0:22:34
23	青木 幸夫	57	習志野市	3:32:58	0:21:05	0:19:55	0:20:55	0:21:10	0:21:15	0:22:02	0:21:55	0:21:37	0:21:31	0:21:33
24	京谷 恵治	48	千葉	3:33:13	0:19:50	0:19:20	0:19:08	0:20:14	0:20:41	0:22:20	0:23:35	0:23:12	0:22:33	0:22:20
25	福田 義房	47	川越	3:33:28	0:18:40	0:18:26	0:18:52	0:19:26	0:19:50	0:20:12	0:20:06	0:20:38	0:35:42	0:21:36
26	尾坂 雅康	57	我孫子市	3:35:57	0:21:15	0:21:50	0:20:53	0:20:23	0:20:34	0:20:23	0:21:22	0:21:59	0:23:02	0:24:16
27	青葉 実	46	さいたま市	3:37:04	0:19:16	0:19:25	0:19:47	0:20:16	0:21:14	0:22:37	0:22:33	0:23:22	0:24:15	0:24:19
28	中林 政代	53	杉並区	3:37:05	0:20:30	0:20:25	0:21:23	0:21:26	0:21:44	0:22:22	0:22:10	0:22:07	0:22:42	0:22:16
29	京谷 信一朗	50	目黒区	3:45:40	0:19:21	0:19:49	0:20:38	0:22:57	0:22:43	0:25:36	0:22:31	0:23:10	0:24:29	0:24:26
30	中野 優	54	さいたま市	3:45:42	0:21:30	0:21:05	0:20:30	0:23:43	0:21:40	0:22:54	0:24:10	0:22:56	0:23:28	0:23:46
31	小林 亜理磨	34	江東区	3:46:25	0:21:35	0:21:10	0:20:51	0:20:59	0:21:41	0:24:45	0:22:09	0:24:25	0:25:09	0:23:41
32	金子 宏	67	戸田市	3:47:10	0:21:25	0:21:27	0:21:44	0:21:54	0:22:59	0:23:14	0:23:39	0:23:25	0:23:47	0:23:36
33	日下 久美枝	52	荒川区	3:48:15	0:21:35	0:22:19	0:21:41	0:21:51	0:22:54	0:23:13	0:23:55	0:23:35	0:23:52	0:23:20
34	濱松 義之	43	津田沼市	3:49:33	0:20:08	0:21:14	0:21:53	0:21:41	0:21:44	0:23:02	0:24:20	0:26:21	0:24:27	0:24:43
35	細井 清	58	横浜市	3:53:35	0:20:04	0:20:51	0:21:33	0:22:40	0:23:28	0:26:27	0:23:55	0:23:57	0:26:25	0:24:15
36	吉田 隆	68	小平市	3:56:25	0:20:50	0:25:17	0:24:34	0:22:44	0:22:58	0:23:05	0:23:10	0:23:42	0:25:28	0:24:37
37	安田 純也	47	川越市	3:57:18	0:19:50	0:26:49	0:26:40	0:26:26	0:21:48	0:22:02	0:22:28	0:25:49	0:22:56	0:22:30
38	吉野 信比古	57	板橋区	3:59:59	0:20:06	0:21:57	0:22:27	0:23:06	0:24:04	0:25:50	0:24:30	0:28:00	0:25:59	0:24:00
39	土屋 幸康	65	市川市	DNF	0:19:40	0:19:30	0:19:31	0:18:22	0:20:52	0:20:50	0:24:05		(70km棄権)	

バイク記録会 風景 (各選手のフォーム)



	予想	結果
S	1:10	0:59
B	5:30	5:36
R	4:00	5:15
T	10:40	11:50

2007年10月、私はトライアスロンの聖地コナにいた。1996年以来、実に11年ぶりにこの地に来ていた。当然のことながら今回はレースへの出場ではなく家族旅行を兼ねたアイアンマンの観戦である。前振りが長くなったが、私はこの旅行をきっかけに今回出場したアイアンマン・ジャパンへの挑戦が始まった。

(挑戦その1)

コナではレースウィークになると毎朝レースのスタート時間の合わせて多くのアスリートがスイムのスタート地点に泳ぎに来る。私も選手に混じりスイム会場に行くがどうも周

310位

りのアスリートとは体型が違うようで少し違和感を感じた。そんなことはさておき、ハワイらしい演出があったので紹介すると、沖合い700mの海上にエスプレッソバーを設置してあるとのプラカードを持った女性がいた。当然ながら私はこの沖合いのエスプレッソバーを娘3人と目指した。泳ぎだすと以前と変わらぬ泳力に安心したのもつかの間、100mも泳いだあたりから腕がパンパン。休憩をはさみながらエスプレッソバーを目指す・・・、結局その謎のエスプレッソバーを確認することは出来なかった。この時10年の歳月の長さを痛感した瞬間であった。

(挑戦その2)

ハワイのアイアンマン観戦から帰国後、さっそく地元のプールに入会した。プールでの初日は500mすら泳げずに撃沈。その後も懲りずに週2回のペースでプールに通い少しずつではあるが泳げるようになってきた。

年も明け少しずつ暖かくなり始めた3月頃、アイアンマン・ジャパンへ申し込むことを決意した。10年もトライアスロンに出場していないと、なかなか身体を動かす気になれないため、レースに申し込むことで練習しなければならない状況を作りたかった。そして、この頃から自転車とJOGを始めた。

自転車は以前使っていたものを倉庫の奥から引っ張り出したが、10年前のものなので乗り始めて数日でまずはサドルのレールが金属疲労で折れた。また、DHバーもミシミシと音がなるので買い換えたり、幾つかのパーツを取り替えやっとなどもに乗れる状態になった。自転車は道具も大事だが肝心のエンジンはというと、1時間も自転車に乗ると、首、腰が痛み、脚の疲労が激しい。こんな状態から始め、少しずつ乗る距離を伸ばすことができ、5月頃には150kmぐらいの距離が乗れるようになっていった。

一番の難関はランニングだった。10年間でたっぷりためた脂肪が脚に重くのしかかり、すっかり削ぎ落とされた脚の筋肉ではその体重を支えることは出来なくなっていた。練習では5kmも走ると膝が痛くなり、一週間ぐらいで痛みがとれるとJOGを再開するが、また痛みが出ての繰り返しが続いた。

練習を再開して1ヶ月、ATCデュアスロンに出場した。このレースでランニングの10×2回が完走できたらアイアンマン・ジャパンへ参加しようと決めていた。結果は遅いながらも自分としては満足のいくものでアイアンマン・ジャパンへの出場を確定した。

3月から5月までの3ヶ月間で、水泳50,000m、自転車2,000km、ランニング150kmの練習が出来た。ランニングの150kmは少しさびしい数字だが膝の事を考えるとやむを得ない数字であった。

(SWIM)

自分の泳力が全体の中でどの程度なのか予想できず、どの位置でスタートすべきかスタートギリギリまで迷った。結局はバトルを避けるために最前列ではあるが一番外側を選んだ。この選択は正解だったようで、なんの混乱もなく泳ぐことが出来た。今回の水泳に関してはスタミナ不足で残りあと1kmで失速し後方から来た集団にのまれてしまったが、今の自分の泳力を考えると出来すぎの結果であったと思う。ちなみに1週目は27分、2週目は32分でした。

(BIKE)

小雨まじりの涼しい絶好のコンディション。雨にも関わらず地元の方々の応援も多く、また、AIDも充実していた。コースの起伏に関しては少しなめていた自分を反省した。レースの展開としては、私の周りではドラフティングもなく良いレースで、自分自身としては130kmぐらいからペースダウンしたが、それまでは思い通りのレースができ、今の実力からすれば納得できるものであった。ただ一つ残念だったことは、用意していたカーボンリムが輸送中にひびが入り使えず、レースのオフィシャルメカニックがレンタルしてくれた重いノーマルなホイールを使うことになってしまったことである。



(RUN)

ランニングについては言い訳と愚痴しかありません。走り始めから膝に違和感があった。10km弱まではキロ4:30ペースを維持していたが、下りで膝の痛みが出始めた。その後、痛みに加えて時おり勝手に膝が曲ってしまうようになった。自転車での落車はわかるが、ランニングでの落者になりかねない感じがしていた。結局は走りこみ不足、筋力不足が最大の原因であったと思う。今後はランナーを目指してまじめに練習することを決意した。今回初体験したことが2つある。アイアンマン・ジャパンが開催された五島市は、日本の西の端にあり日が落ちるのが遅い。にもかかわらずゴール近くで発電機によるライトアップが行われていた。今までライトアップされた中で走ったことがなく、初めての体験であり、反射板などの安全装備はちゃんと付けるべきと反省した。もう一つは、ランニングのAIDで温かいスープを飲んだことである。涼しかったことに加え、歩いていたことで身体が冷えてしまった。五島の名物あごスープうまかった。

(レース全般)

今回のレース全般を通しての感想としては、アイアンマンは甘くなかった。でも、レースの運営のすばらしさ、また、地元のホスピタリティーは抜群でレースを楽しむことが出来た。また、レース後、その翌日と久しぶりに会う人達、また、新たに出会った人達との飲みもレースと同様に楽しむことが出来た。これを機に今後は細々とトライアスロンを続けていこうと思っているので、ご一緒したときには、レース、そしてレース後に盛り上がりましょう、では。



沼山 政彦

2008年 アイアンマン・ジャパン大会 (長崎県福江島)

出場：882名 完走：814名 完走率：99.0%

天候：曇り 気温：23.3℃ 水温：20.6℃ 風：南西/1.2m 湿度：95%

2008年6月22日

総合 順位	氏名	支部	年 齢	総合時間	スイム： 3.8Km	バイク： 180Km	ラン： 42.2Km	カテ ゴリ	カテゴリ 順位	女子 順位
1	McKenzie Luke	Australia	26	8:29:11	0:47:15	4:39:38	3:02:18	X	1	
2	Anderson Mitchell	Australia	32	8:38:34	0:52:44	4:37:44	3:08:06	X	2	
3	Muehlbauer Hans	Germany	27	8:39:48	0:50:03	4:51:28	2:58:17	X	3	
4	河原 勇人	東京都	30	8:48:00	0:52:38	5:06:17	2:49:05	X	4	
5	SeokJoo Han	Korea	34	8:50:49	0:57:02	4:53:44	3:00:03	X	5	
6	益田 大貴	神奈川県	28	8:51:26	0:54:26	4:56:02	3:00:58	X	6	
7	松丸 真幸	茨城県	33	8:52:53	0:54:50	4:52:12	3:05:51	X	7	
8	谷 新吾	愛知県	40	8:57:11	0:56:52	4:58:31	3:01:48	X	8	
9	柴田 卓也	愛知県	35	8:58:32	0:57:49	4:53:02	3:07:41	X	9	
10	西内 洋行	宮城県	32	8:59:32	0:48:24	5:05:20	3:05:48	X	10	
15	鈴鹿 将樹	愛媛県	37	9:10:49	1:02:35	5:06:01	3:02:13	D	1	
16	篠崎 友	神奈川県	24	9:16:19	0:55:29	4:53:45	3:27:05	A	1	
18	Seguin Stephane	france	30	9:19:38	0:59:53	5:06:13	3:13:32	C	1	
25	大橋 康治	大阪府	40	9:32:11	0:58:04	5:12:32	3:21:35	E	1	
27	今泉 奈緒美	栃木県	25	9:33:59	0:58:16	5:09:43	3:26:00	Y	1	1
33	Wee Bree	U.S.A.	28	9:37:12	0:52:52	5:19:29	3:24:51	Y	2	2
37	山本 真二	沖縄県	26	9:42:59	1:04:38	5:20:33	3:17:48	B	1	
45	Pollett Sarah	Australia	27	9:54:30	0:50:06	5:38:15	3:26:09	Y	3	3
52	White Jeffrey	U.S.A.	46	10:00:01	1:02:26	5:13:01	3:44:34	F	1	
78	久保田 早紀	兵庫県	27	10:10:47	0:54:57	5:47:30	3:28:20	Y	4	4
81	飯笹 正己	千葉県	50	10:12:57	1:06:23	5:23:55	3:42:39	G	1	
111	Hakenberg Simone	Netherlands	37	10:30:45	1:00:53	5:34:42	3:55:10	O	1	5
121	Martin Anne	Australia	40	10:37:05	1:07:31	5:44:46	3:44:48	P	1	6
123	小林 恵	山形県	35	10:37:28	1:06:45	5:23:09	4:07:34	O	2	7
126	児島 幸	神奈川県	35	10:38:18	1:09:54	5:47:04	3:41:20	O	3	8
127	Gordon Elizabeth	Australia	23	10:38:43	1:01:23	5:35:06	4:02:14	L	1	9
133	Messinger-Walek Margit	Austria	37	10:41:36	1:13:25	5:34:54	3:53:17	O	4	10
136	松本 華奈	島根県	34	10:42:54	1:01:39	5:54:33	3:46:42	N	1	11
223	松本 充	埼玉県	58	11:17:19	1:10:00	6:03:04	4:04:15	H	1	
227	Davison Rosamund	Australia	29	11:18:37	1:10:37	6:06:46	4:01:14	M	1	16
256	米納 憲	746	41	11:29:31	1:12:18	6:02:23	4:14:50	E	47	
272	山口 博	長崎県	62	11:35:07	1:16:46	5:58:30	4:19:51	I	1	
310	沼山 政彦	963	41	11:50:56	0:59:28	5:36:01	5:15:27	E	55	
318	梅田 淳	630	38	11:52:54	1:22:47	6:09:42	4:20:25	D	64	
363	卯月 静子	東京都	49	12:09:06	1:22:57	6:32:35	4:13:34	Q	1	30
411	Hee Ran Yu	Korea	50	12:26:54	1:26:14	6:55:18	4:05:22	R	1	39
423	山口 訓明	749	32	12:30:33	1:04:49	6:09:52	5:15:52	C	67	
427	西村 詮幸	静岡県	67	12:30:59	1:14:32	6:47:47	4:28:40	J	1	
527	前田 治男	026	53	13:08:34	1:16:29	6:39:49	5:12:16	G	51	
577	福田 百合子	熊本県	57	13:23:13	1:32:41	7:22:58	4:27:34	S	1	57
641	西堀 三枝子	千葉県	60	13:48:08	1:19:27	7:20:54	5:07:47	T	1	66
797	福岡 喜正	東京都	55	14:53:37	1:10:02	9:12:33	5:41:04	H	42	
DNF	尾坂 雅康	707	57		1:39:56	7:25:42		H		

第21回 2008トライアスロン in 徳之島大会

出場者数 : 183名 完走者数 : 163名 完走率 : 89.1% 2008年6月22日
 天候 : 晴 風 : 南西/9.8m 気温 : 26.5℃ (max 30.8℃) 水温 : 27℃ 湿度 : 86.7%

順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スイム : 2Km	バイク : 75Km	ラン : 21Km
1	藤原 裕司	937	44	4:11:46	0:36:12	2:09:52	1:25:42
2	平松 弘道		27	4:19:51	0:29:21	2:20:12	1:30:18
3	深浦 祐哉		29	4:20:30	0:34:39	2:14:13	1:31:38
4	津々見 真二		37	4:22:31	0:31:45	2:16:07	1:34:39
5	鈴木 照幸		35	4:32:13	0:34:13	2:19:06	1:38:54
6	金城 伸也		39	4:39:58	0:36:32	2:23:11	1:40:15
7	塩野 絵美 [F-1]		28	4:41:23	0:36:13	2:20:36	1:44:34
8	豊川 秀樹		40	4:48:44	0:42:00	2:24:22	1:42:22
9	丸 知司		52	4:57:17	0:35:39	2:38:22	1:43:16
10	大屋 良彦		42	5:00:43	0:34:40	2:37:53	1:48:10
13	新倉 薫 [F-2]		33	5:07:15	0:34:37	2:42:19	1:50:19
15	辰巳 りえ [F-3]		38	5:09:56	0:43:47	2:37:39	1:48:30

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
880-09-03	福田 義房				
180-09-06	竹中 基晴				
756-09-06	濱松 義之				
881-09-06	菅 正治				
631-09-07	上田 博之				
370-09-07	上村 昇				
632-09-07	藤井 淳				

【 会員名簿の訂正 】

880-09-03	福田 義房
-----------	-------

【 会員名簿のe-Mailアドレス追加 】

369-09-03	田中 鉄男
-----------	-------

【 会員名簿の追加 】

115-09-01	佐藤 和夫
-----------	-------

【 住所移転 】

153-09-05	田村 英之
176-09-01	吉田 修
177-09-01	吉田 幸代

【 合宿案内 】 夏の暑さを楽しもう！

8	23日(土) 24日(日)	千葉県、富津市 『釣宿さざ波館』 (鉾泉)	鹿野山、清澄山 鴨川、小湊、 養老溪谷、久留里	15名	13,000円 (日曜、 夕食付)	岡 伸夫
---	------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----	-------------------------	------

ボランティアの 第24回 彩湖道満トライアスロン大会 今年の招待者
 参加ご協力お待ち!! (ATCカップ大会)
 【日 時】 2008年8月10日(日) 午前8時30分 雨天決行
 【集合・受付】 午前7時 受付終了...午前8時
 【場 所】 埼玉県戸田市美女木彩湖道満グリーンパーク
 藤原裕司、日下久美枝
 三浦猛雄、沼山政孝
 日下正章、西澤義治
 飯島明夫 〇7名

前月号より続き!!

神奈川支部 上原 一郎



後日ATC仲間と森師匠を訪れた。『連日130kmは無謀だ。私でも100kmだ』と言われた。プロの森師匠だけに説得力があった。計画の全面見直しに着手した。
 第2回目を昨年10月に行った。名古屋まで新幹線で輪行し、熱田神宮で安全祈願して出発した。ATC名古屋の清水さんが伴走してくれた。向い風の中を引いてくれて随分楽をさせてもらった。四日市の手前で清水さんは引き返していった。出足は快調で予定地の津を過ぎ、松坂牛を食べたい一心で18km先の松坂まで一気に走りぬけた。最高の松坂牛を堪能した。91kmであった。
 二日目は午前中ゆっくりと伊勢神宮を参拝した。楽しみにしていた赤福本店はタッチの差で店を閉め販売自粛してしまった。代わりに元ATC神奈川の岡部君推薦の伊勢うどんと焼きあわびで舌鼓を打った。伊勢神宮を後にして山越えで南伊勢に出た。小刻みなアップダウンと静かな入り江の続く道を快適に走った。

予定地を30km過ぎた紀伊長島の海辺の民宿に宿を取った。魚が実に旨かった。昨日今日とまるでグルメ旅行だ。本日丁度100km。

三日目、海辺の目覚めは快適。朝は寒い。コンビニに入ったら暖房がついていた。いたる所に熊野古道への分かれ道があった。リアス式海岸の続く道は、上り、トンネル、下り、静かな入り江、の飽きる程の繰り返しだ。3桁の国道や県道を選んで走っていると、だんだんコンビニも無くなり、昼飯探しにも苦勞するような人家の少ない大自然の中を走ることとなった。山道では猿と狸に悠然と横切られた。106km走って熊野で宿を取った。

四日目の朝、食欲が無い!半分残した。体調不良だ、ゆっくり行こう。国道から8km寄道し、那智大社へ山道を上る。四国をマウンテンで10日で回ったと言う人に会った。また日本のどこかで会いましょう、と別れた。最南端の潮岬を回り、予定の10km手前の串本で力尽きて宿泊。今日は3食とも少量の粗食だが、103kmと頑張った。11時間ぐっすり寝た。

五日目に食欲は戻ってきた。昼飯に肉が食いたくなかった。もう大丈夫だ。適度のアップダウンが続く見慣れた海沿いの道をのんびり走った。「南紀に高速道路を」の看板が目立った。ガラ空きの道路に高速道路は要らない。白浜を過ぎて車もコンビニも増え、都会に戻ってきた感じがした。106km走って予定地の御坊に3時前に着いてしまった。が、ここで宿探しに一苦勞。どこも満室で、4時前にやっと素泊まりできることになった。

六日目は雨音で目が覚めた。今まで天気にも恵まれてきたが、いよいよ雨か。雨支度をしてゆっくり出発した。雨上がりの濡れた道もだんだん乾き、そのうち日が射してきた。みかんの産地・有田から10km寄道し、昔、仕事でお世話になった工場の社長を訪ねた。仕事抜きで“友達だ”と喜んでくれた。予定地の和歌山まで30km手前で本日まだ76kmだが、自宅に泊めてもらうことになった。今晚は宴会だ!

七日目、幸い昨晚の酒は残っていない。70%の雨予想で出発したが、昨日同様、道は乾き日が射し始めてきた。しかし遂に雨に捕まった。11時から4時間、大雨の中を走る羽目になった。雷が鳴った間は、うまい具合に昼飯で避難できた。温かい雨の都会をひたすら走った。昨日の30km不足分を取り戻して133km走ったが平地で楽勝だった。5時過ぎに芦屋に着いた。高校の友人宅に泊めてもらった。



八日目・最終日、朝から雨だ。距離も短いので雨上がりを待って8時40分ゆっくりと出発した。台風の影響で風が強い。向かい風の中、国道2号線をひたすら西へ向かう。76km走り2時35分、姫路城にゴールした。余裕綽々で、まだ何日も走り続けるられる様な感じだ。姫路駅近くで風呂に入り帰路に着いた。総走行距離791kmであった。一日100kmのペースが丁度よかった。森師匠のアドバイスに感謝、感謝。このペースなら日本一周できそうな手応えを感じた。

第3回目を2008年5月10日(土)から計画している。本州一四国をつなぐ西側の橋、「しまなみ海道」が自転車で走れることを知って、計画を変更した。姫路～尾道～しまなみ海道～今治～鳴門～淡路島～西明石の、瀬戸内海一周660km、8日間である。

親友が日本一周のサポーターを買って出てくれた。私のレポートや写真をメールすると、ホームページに貼り付け、時々刻々の私の状況を見ることが出来る。

私には小まめにレポートを送るノルマが生じてしまったが、激励のメールは届くし、ゴールすれば記念になる旅日記が残る。お暇とお時間のある方は、第1回目・第2回目の結果や第3回目の途中経過など、下記ホームページにアクセスして、ご笑覧ください。

旅日記：『トンボ取り今日はどこまで行ったやら』

<http://www.ne.jp/asahi/opa/air/>