

全日本トライアスロンクラブ会報

ATC-HP : <http://www.act-triathlon.com/html/> 2009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

★ATCカップ大会★ ボランティア大募集！！

8月9日(日)の彩湖道満トライアスロン大会(ATCカップ大会)は今年で25回の区切りの大会になります。参加者の申込が昨年同時期で増加しています。大勢の参加者の安全の為にも、ボランティアに参加、協力して大会を支えて下さい。当日、都合をつけ勇気ある決断を！！あと15名です。初めての方々も是非！！上段の住所欄の連絡先へ、ホームページ、eメール、FAX等々で連絡を！



★100kmバイク記録会★

記録会4日前に関東地区は「つゆ入り」になった。毎年6月第二日曜日なので小雨は予想していたが、今年も雨は降らなかった。天気予報は「曇りのち小雨」になっていたの、後半になる迄は雨が降らない事を願った。準備の都合10分遅れでスタートした。昨年、無茶とも思える参加者全員の1周10kmごとのラップを今年も取った。昨年3名でてんでこ舞いしたが、今年は2名で完全に全員のラップを取った。その上、エイドでの受け渡し、ボトルの水の交換迄やってのけた。誠に頼もしい女性スタッフである。男性陣はゴルフ場のシャトルバスの交差する場

所やコーナーに立ち、安全を確保していた。

10キロごとのラップタイムを元にして10キロごとのスプリットタイムを出した。このスプリットタイム表をもっと見易くする為に、折れ線グラフを作った。初心者、又、練習不足、バイクの苦手な選手程グラフが右肩上がりになっているのが一日で判ってしまう。トライアスロンのロングの大会では、このあと、50キロ～80キロ走る事になります。

ロングのペース走を練習方法に取り入れて、各スプリットの増加が、緩やかになる様にしよう。

昨年夏のATCカップ大会からバイクコースを一部変更して、4月のこの記録会では、参加者は初めてとなる。Uターン個所が4ヶ所から3ヶ所に減り、さくら水門を上るコースが入り、コース中に短いながらも坂の登り降りが1周で3回になった。フォームの悪い選手は、登りでのフリーギアとインナーやアウターの使い方が未熟である。重たいギアで登り、途中で辛くなり、フォームがくずれて、バランスも失っている。

上位選手は降りた勢いで坂を登り切っている。又フォームも写真を見ても空気抵抗の少ない美しいフォームをしている。

バイクの強敵は空気抵抗である。抵抗はスピードを上げれば、増える「速度の2乗に比例して抵抗は増大する」の法則の様に、速く走る、疲れない様に走る、のには、フォームが重要である。

落車は昨年4名でしたが、今年はUターン時の速度減少で「バタン」と倒れた人が1名だった。

パンクは昨年の3名が、今年は4名だった。内1名は2周回目だったので交換して完走した。【しかし16分もかかってしまった。パンクがなければサブスリーだったのかも??】残りの3名は9周回目と10周回目なので「交換しなかった人」と「交換出来なかった人」で棄権してしまった。折角超高価なバイクを購入してもパンクを直せなくては、どうしたら良いのでしょうか??

この記録会で折角運良く?パンクをしたのだから、「1人でタイヤ又はチューブを交換出来る練習」になったはずである。

自分の練習時と大会でのパンクでは方法も時間も焦りも格段に違うはずである。来年は何分で直せるか試してみよう!!

小雨でも雨でもトライアスロン大会ではバイクパートは実施されています。来年は折角のつゆの時期で行われているこの記録会なので「晴れのち小雨」を願っているのですが??

★長崎大会★

九州、四国、中国地方では、つゆの小雨ではなく、梅雨前線がゲリラ豪雨となり、今年も大きな被害が出ていた。しかし九州の西の長崎県、その又西の端の五島列島は被害は出ていなかった。

大会当日もスイムスタート時、雨が降っていたが、その後は曇り空になった。全員は初参加者2名を含めて4名が挑んだ。ハワイ大会に出場しようと言う様な野望ではなく、国内唯一のアイアンマンレースを「苦しみ、楽しみ、たい」との事での参加だ。(参加者の感想文参照)

優勝争いは、昨年、同じオーストラリアの選手をラン勝負で破った。ルーク・マッケンジーが今年、バイクで9分差、ランでも6分差をつけて、ゴールでは14分差をつけての独走で今年も優勝した。

【タイムは、昨年とほぼ同じ8時間28分31秒だった。このタイムは昨年のハワイ大会では6位に入る好記録である】

日本人では、昨年1位の河原選手が故障の為、392位と一般の選手になった。かわって、高濱選手が2位の西内選手に5分差をつけて日本人1位になり、3位は飯干選手、松丸選手、益田選手、谷選手が4.5.6位になった。彼等達がハワイでもこの記録がもし出せれば、ここ数年日本人の定位置30位より上になる。

★徳之島大会★

奄美、沖縄地区がつゆ明け間近の、この日、前々日も前日も雨模様だった。しかし大会当日は晴れになった。

昨年長崎大会と同日開催になったが、今年は1週間遅れになった。

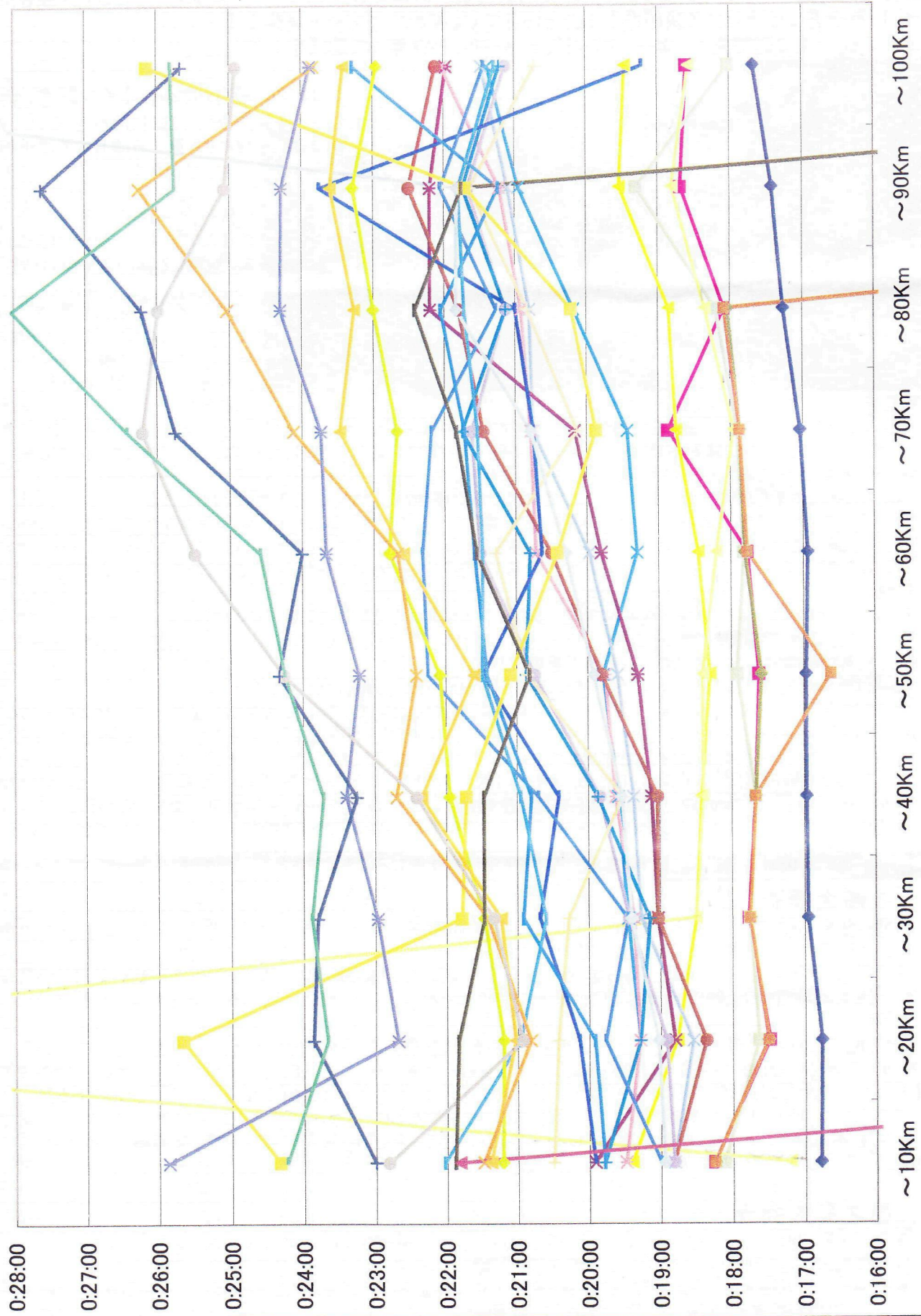
両方参加の松丸選手が1人4時間を切り優勝した。上位入賞選手達は徳之島大会では顔なじみの面々である。

女子1位の塩野絵美選手が昨年7位に続き、今年も総合で8位に入った。

第 14 回 100Km バイク記 録 会

2009年6月14日

- 黒田 尚
- 西澤 義治
- ▲ 青木 克浩
- ▲ 永田 大介
- ▲ 日下 正章
- ▲ 小林 直人
- ▲ 吉見 憲一
- ▲ 若月 秀彦
- ▲ 前田 治男
- 内山 耕
- ▲ 馬場 誠
- ▲ 宮地 俊和
- ▲ 荒谷 聡
- ▲ 田中 鉄男
- ▲ 古森 義明
- ▲ 上子 一成
- ▲ 小島 豊
- ▲ 横山 剛芳
- ▲ 小林 政代
- ▲ 寺地 徹
- ▲ 尾坂 雅康
- ▲ 鹿島田 信一
- ▲ 芝崎 真子
- ▲ 中村 典男
- ▲ 奥田 周年
- ▲ 箕田 春香
- ▲ 日下 久美枝
- ▲ 金子 繁
- ▲ 西園 弘太郎
- ▲ 吉野 信比古



第22回 2009トライアスロン in 徳之島大会

出場者数 : 216名 完走者数 : 205名 完走率 : 94.9% 2009年6月28日
 天候 : 晴れ 風 : 南南西/5.2m 気温 : 25.6℃ (max 29℃) 水温 : 26.5℃ 湿度 : 94.6%

総合順位	氏名	支部	年齢	総合時間	スイム: 2Km	バイク: 75Km	ラン: 21Km	エイジ区分	エイジ 順位	女子 順位
1	松丸真幸	茨城県	34	3:59:03	0:27:19	2:04:08	1:27:36	30-39歳男子		
2	深浦祐哉	東京都	30	4:03:55	0:31:26	2:09:36	1:22:53	30-39歳男子		
3	桑原寛次	沖縄県	29	4:06:10	0:26:25	2:11:40	1:28:05	29歳以下男子		
4	藤原裕司	937	45	4:10:33	0:31:39	2:06:57	1:31:57	40-49歳男子		
5	鈴木照幸	愛知県	36	4:14:31	0:31:05	2:09:38	1:33:48	30-39歳男子		
6	山本淳一	千葉県	35	4:16:18	0:24:41	2:13:45	1:37:52	30-39歳男子	1	
7	津々見真二	鹿児島県	38	4:17:57	0:27:45	2:13:26	1:36:46	30-39歳男子	2	
8	塩野絵美	東京都	29	4:35:05	0:31:51	2:21:01	1:42:13	29歳以下女子		1
9	フリーマントルマーク	鹿児島県	37	4:38:30	0:31:13	2:05:57	2:01:20	30-39歳男子	3	
10	西川剛	京都府	34	4:38:46	0:37:21	2:26:29	1:34:56	30-39歳男子	4	
11	大倉悠太香	東京都	44	4:43:39	0:40:20	2:29:54	1:33:25	40-49歳男子	1	
13	池田裕宗	東京都	28	4:47:55	0:34:25	2:31:57	1:41:33	29歳以下男子	1	
16	新倉薫	東京都	34	4:51:40	0:31:40	2:33:45	1:46:15	30-39歳女子		2
21	小西創一	兵庫県	50	5:01:50	0:33:00	2:40:50	1:48:00	50-59歳男子	1	
22	辰巳りえ	沖縄県	39	5:01:51	0:37:38	2:34:01	1:50:12	30-39歳女子		3
49	片岡貴子	福岡県	36	5:31:02	0:38:46	2:51:45	2:00:31	30-39歳女子	1	4
59	今富栄治	神奈川県	62	5:41:15	0:42:14	2:50:43	2:08:18	60歳以上男子	1	
65	塘優美	鹿児島県	41	5:44:00	0:46:05	2:51:03	2:06:52	40-49歳女子	1	5
96	宮優子	東京都	51	6:19:01	0:45:15	3:12:32	2:21:14	50歳以上女子	1	11
106	安藤留美子	020	35	6:25:24	0:44:44	3:08:59	2:31:41	30-39歳女子	5	12
118	牧野かおり	愛知県	27	6:39:14	0:34:05	3:02:26	3:02:43	29歳以下女子	1	16
155	城本徳満	大阪府	55	7:06:23	0:37:54	3:21:38	3:06:51	50-59歳男子	30	
171	寿洋一郎	天城町	65	7:27:05	0:49:15	3:28:47	3:09:03	60歳以上男子	8	

～ 五島アイアンマン ～

埼玉支部 若月 秀彦

	予想	結果
S	1:20	1:19
B	7:30	7:00
R	5:00	5:14
T	13:50	13:35



6/21 長崎五島列島で、アイアンマンジャパンが開催され、参加してきました。1人でツアーでいったので、当然周りに知り合いは誰も居らずの状態でした。そして、さすがアイアンマンジャパン、外国人も大勢参加していました。しかもどの大会にもいるぼっちゃり系は皆無。恐ろしい大会に参加したもんだと不安でいっぱいでした。ホテルに到着すると、相部屋の人は5人で、常連さんの横浜から来た「めだまん」と言うチームの二人組、岡山から来たツワモノ、初出場の広島人と大阪人でした。荷物置いて、受付会場に行きゼッケンをもったあと、記念にアイアンマンロゴの入った帽子とTシャツ、バイクシャツを早々とゲットして、DVDの予約を済ませると、今年はエイドにパワージェルが無いことが判明。先週の100キロ練習会で、パワージェルはいくらでももらえると聞いていたので、あわててパワーバーブースで10袋購入しました。また大阪人のアドバイスで、レース中はひたすら食べてエネルギーを補給したほうがよいといわれてたので、近所のドラッグストアでカロリーメイトを買い足しました。

前夜は、宮古島のときはホテルでアルコール飲み放題を注文し、飲みすぎてしまい、そのために、バイクの最中にトイレに6回も入る失敗をしてタイムロスをしていたので、今回はアルコール抜きで、早めに布団に入りました。アルコールが無かったせいか、なかなか寝付けず、睡眠不足で朝3時30分に起床しました。

荷物の最終チェックをして、朝食を食べて4時30分にスタート会場へ行くバスに乗り込みました。5時15分にスイム会場に到着して準備をしていたら、松丸選手を発見！写真で見ていた以上に筋肉隆々で格好がよかったです。朝7時にスイムスタート。スイムスタート時は少し雨が降ってきました。

宮古島で3キロノンストップで泳いでいたので、今回は1.9キロの2周回なので少し安心だったが、なんせ周りはツワモノぞろい。バトルが怖いのでアウトから泳ぎ、一週目39分でまずまずのスタート。二週目は少しぼらけていたので、真ん中を泳げました。二週目は少し波が出てきたので、折返しのとがなかなか進みませんでしたが、陸に上がるとスイムゴールの時計が1時間19分をさしていたので、目標の1時間20分切りのため、宮古ではゆっくり歩きましたが、今回はそそくさと小走りで通過しました。(1時間19分56秒)。

トランジションで、パワージェル10本をつめたボトルと、カロリーメイト、参加賞でもらったパワーバーを積んでゆっくりスタート。バイクスタート時は、曇りで雨はやんでいました。課題のバイクはケイデンス70～90のみを気にして、足に負荷がかかり過ぎないように注意しながら行きました。マーシャルがオートバイでやたらと走り回っていて、キープレフトと車間距離とれと2～3回ゼッケン番号で注意されました。

ペナルティーも覚悟しましたが、どうせトランジションではしっかり休憩するつもりでしたから、気楽なものでした。バイクコースは、さすがアイアンマン。平らな箇所が少なく、ほとんど坂道でバテバテでしたが、富士ヒルクライムと先週の100キロ練習が効いていたようで、体はしんどかったが思っていたよりもかなりよいタイムでゴール出来ました。(7時間00分39秒) 課題のバイクが終わったので、完走は間違いない状態になり、かなり余裕が出来ました。

トランジションでは、ペナルティーは取られず、マイペースで着替えをしていました。競技資料でゼッケンに反射テープを張るように指示されていたので、勝手な思い込みで、ゼッケンを後ろにつけてしまったので、前につけ直し、15分かけてランスタート。6時間30分残っていたのでキロ7分でゆっくりいけばよいのに、スケベ根性が出てキロ6分半で走りはじめてしまいました。、ハーフまでは快調に走れ、うまくいけば12時間台が出るかとも思っていたのですが、ランもそれなりに坂がありダメージを受けていたのを、2週目に悟り、ペースを落としましたが後の祭り。

二週目は、半分くらい歩いてしまいました。あたりは真っ暗になり、プラス霧が立ち込め前が見えない状態に陥りました。富士五湖112キロで鍛えていたので、つらくても止まらず、歩くことは出来たので、ゴールまでの距離が近くなるにつれて、元気が戻ってきました。最後の3キロはしっかり走って最高のガッツポーズで決めました。(来年の年賀状はこの写真で決定)

ランは5時間14分25秒でゴール。トータル13時間35分00秒でアイアンマンの栄光を手に入れました。ゴール地点は休める場所が狭く、Tシャツだけ着替えて、ホテルに戻りました。その途中に白戸太郎氏に会い、「おつかれさま」と声を掛けられたので、「こんなに大変だとは思いませんでした。」と答えると、「アイアンマンですからね」とねぎらわれました。その後、風呂に入り、相部屋の初出場組みで祝杯を挙げました。宮古島は楽しい大会でしたが、アイアンマンジャパンは達成感のあるレースでした。

～ 五島アイアンマン ～

他県支部 福岡 喜正

	予想	結果
S	1:15	1:09
B	7:45	7:36
R	5:45	6:00
T	14:45	14:45

私は昨年五島アイアンマンに初挑戦しスイム1:10:02 バイク8:02:31 ラン5:41:04の合計14:53:37でギリギリ完走出来ました。そしてレース完走後の達成感・満足感が忘れられずに、そしてもっと早くゴールしたいという欲も有り、今年も挑戦することにしました。しかし4月に博多から名古屋へ転勤となり、生活環境も変わり前任者からの引継ぎや挨拶回り等で4月は殆ど練習出来ませんでした。幸い昨年五島で同宿となった愛知出身の方と連絡が取れ、この方のトライアスロン仲間をご紹介頂き、琵琶湖一周150kとか矢作川上流100k等バイク練習に参加し五島への期待を膨らましていきました。

ところが5月23日緩やかな下り坂で加速した際に小枝か何かに後輪が取られ初めての落車をしました。ヘルメットは割れ、リアホイールは歪み、左右肋骨と左小指にヒビが入り、左臀部と右膝を強打しました。医者には6月21日は間に合うと云われましたが5月中は全く練習出来ませんでした。6月1日にジムへ行きプールへ入ったのですが蹴伸びをするだけでも肋骨に響き泳ぐところでは有りません。又トレッドミルで走っても肋骨に響き、自転車も30分程度しか漕げません。

しかし6月6日には患部にテーピングをすれば走れるようになり、6月7日には100kのロングライドが出来るように成りました。後はスイムだけだと思い、ウエットスーツを着てプールで泳いでみました。するとウエットがテーピングの役目を果たし締め上げるので少し引っかかりはあるものの泳げる事が判り、これで本当に五島に間に合うと確信出来ました。

そしてレース当日、前日までの晴天と変わって曇り空ですが風は無くうねりも有りません。本当に此処まで来たという思いで浜辺に立ちました。少しアップをし、

エリート選手がスタートした後我々のスタートです。直後のバトルは毎度の事ではばらくすると選手もばらけ、快調に泳げ1時間9分で上がって来れました。

次は課題のバイクです。まずは落車しないように注意しそして下り坂ではアウトートップで漕ぎ、その加速である程度登りきりたいと思っていてもアップダウンの繰り返しには参りました。特に二本橋からの周回コースでの二回の急坂。大きな団扇で応援してくれるのは有り難いですが、本当にバテマシタ。そしてゴール前の激坂。停車しているバイクにまたがっているマーシャルが「この坂が一番きついよ。後少しだよ」と応援だか冷やかしか判らない声援を背にやっとバイクフィニッシュしました。

スプリットは8時間45分、予定の9時間より良いペースです。しかし肋骨に少し違和感があり、湿布薬を張りその上からテーピングをしてランスタートしました。兎に角6時間で走れば完走です。キロ8分で良いのです。

希望が見えてきました。小雨がふりメガネが水滴で曇っても心の中でキロ8分、キロ8分と言い聞かせながら走り続けました。小雨の中でも沿道で応援してくれる方々、エイドステーションでは食べ物・飲み物を提供してくれるボランティア、この様な人達に支えられてはじめて走り続ける事ができるのだなーと思うと感謝の気持ちで一杯となり、走る事の幸せを感じながらトボトボと走り続けました。そして武家屋敷通りに入り黄色い蛍光テープを腕に巻いて貰い2周目です。トボトボと敗残兵の様に走り続け、エイドステーション毎に立ち止まりコーラ・梅干・バナナ等を摂りそして走り始めゴールを目指しました。やっと武家屋敷通りに辿り着き、すぐに右折です。福江城の外堀を回り門をくぐると五島高校のゴールです。

去年はゴールテープを頭の上に掲げるお決まりのポーズを取りたかったのですが後ろから来た人にテープを取られてしまいタイミングを逸しました。

今年はそのポーズもバッチリ決まり写真にも撮って貰い満足しています。ただバイクの時にアイアンマンのロゴの入ったボトルを貰い忘れたのが心残りです。

来年はそのボトルを取りに行きます。勿論13時間台も目指します。



アイアンマン 五島 長崎 2009.6.21

～ 五島アイアンマン ～

神奈川支部 前田 治男

	予想	結果
S	1:20	1:19
B	6:30	6:41
R	5:30	5:45
T	13:20	13:46

6月開催になった、平成19年から参加しているIM JAPAN。その魅力は、やはりタフなコース設定、挑戦しがいのあるコースが気に入ったからに他ならない。参加する前は、佐渡の方が、きついだらうと思っていたが、バイク・ランコースとも福江島の方が上だ。

さて、今年の挑戦はというと、4月に体調を崩して、一度気持ちが切れた時期があり、そこからやっとの想いで参加した状態で、結果からするとまあ～こんなものでしょう。そのわりには、派手なゴールシーンですが。

当日の天候は、曇り。気温は、24℃。スイムは、今年も富江湾内を2周回する設定で一度、陸に上がりもう1周するのですが、2周目は、潮の流れが1周目よりきつくかなり蛇行しながらの泳ぎでした。水質は透明度が高く、気持ちがよかったです。水温は、23℃だったかな。入水したときは、ひやっとしたけど、泳いでいけば、寒さは、感じなかったですね。1周目38分位、2週目41分 計1時間19分でスイムアップ、このときは、シャワーも渋滞せず、スムーズに更衣室へいけたのですが、この直後、渋滞していたようですね。ウィットさんのアナウンスが聞こえてきました。今年のバイク補給食は、お稲荷さん。ちょうど良い大きさの物を見つけたので、これにしてみました。これを背中にいれ、いざ、バイクコースへ。明け方近くに小雨が降っていたので、スタート直後のコースは、濡れていて、慎重にスタート。そんなに速いペースでは、無いと思っていましたが、周回コースに行くまでに結構踏んでいたようで周回コースの終盤90kmから110kmあたりでペースダウン、かなりきつい向かい風に悩まされ、今年はこれまでかと無理せず補給をとり



つつ、体調が回復するのを待つと折り返して120kmあたりの上り下りをうまく利用でき良い感じに乗ってきました。スペシャルのお稲荷さんを2つたべると、さらに良い感じにペースアップができ1周目にあんなにタレていたところを気持ちよく走れ、よしよし。160kmすぎて左折してからの下り基調のコースは、体格を利して思い切り踏んでみました。バイクコース最後は、やや上りがつづくのでこれがちょっときつかったけどコケずに、ランにいけるのがうれしくバイクアップ6時間41分、ここまで約8時間。さて、問題のラン。ランランランと鼻歌まじりに走ればいいのですが、走り出しこそつり気味で何度かストレッチを繰り返しましたが、走りこんでいない割には、脚が動いてくれました。去年は、15km位まで歩きでしたから。7'～8' / kmのペースで12～13kmまでいったら、きました疲労が襲ってきました背中がバリバリになってきて18kmあたりの上りで歩きに変更。背中が、いたく走りこみ不足を嘆きながら回復を待ちました、まだ食べる元気が残っていたのが救いで、食べそして歩き。ちょっと小走りをしては歩きを繰り返して、24kmあたりのスペシャル。ここにもお稲荷さんを2個用意しておきました。しっかりと食べ、再スタート。ゆっくりと走り始めると背中痛みも消えだんだんとペースアップ、7'～8' / kmのペースで34kmまでいくとまた、襲ってきました、背中痛みが。すでに4時間半、今年もランがダメだなと一人敗北宣言。しかし、あと8kmではないかと走れない体をなんとか動かし、歩きだす。幸い寒くなく歩ける。エイドでアゴスープが出始める。疲れ果てた胃袋には、最適。本当にエイドがなければ完走はできませんね。2kmごとのエイドをたよりにやっとのことで40km。あと2kmだと周りからの声援に元気づけられ走り出し、カンパナホテルを左折、ゴールが近づくとアドレナリンが全開。最後だけは、格好よく無事ゴォール！！

スイムの練習は、2月から週1.5kmのペースで泳いでいただけ。
 バイクの練習は、1月が500km 2月450km 3月200km 4月300km 5月300km
 ランの練習は、1月60km 2月120km 3月200kmと徐々に走りこみできていたのに4月に入ると体調がわるくなりとうとう19日にはダウン。オフに風邪をひくことがあっても体を作っている最中に寝込むとは。こんなことは、はじめてです。

こんな程度の練習でよく、完走しましたな。諦めないことが大事ですね。
 今年も交通手段は、ツアーを利用せず、自分で手配しました。ANAカードをもっていけば、2月に、先行予約でき旅割で羽田～長崎、福江～福岡～羽田を、それぞれ18,100円、12,700円、19,100円で4月購入、あと長崎～五島福江は、ジェットフォイルを4月に予約。当日出発30分前までに購入 6,300円。合計56,200円。ここで注意事項、6月の福江島は、天候不良があり確実に到着したければ船がベストです。帰りは、天候調査とかで飛ぶかどうかあやしかったので、急遽、飛行機から船に変更しました。長崎からの飛行機が満席でやむなく特急列車にて福岡へ。天候調査によるキャンセルのため、差額も発生せず、別便に乗れました。宿泊先は、民泊できたので懐にやさしい遠征となりました。

今年も岡崎さんが応援に来ていました、残念ながら完走後の1杯は、できませんでしたが、飛行機情報ありがとうございました。結果として飛行機は、予定通り飛びましたが、直前でもいろいろできる事が判り、今後に生かせると思いました。

【 新入会員 】

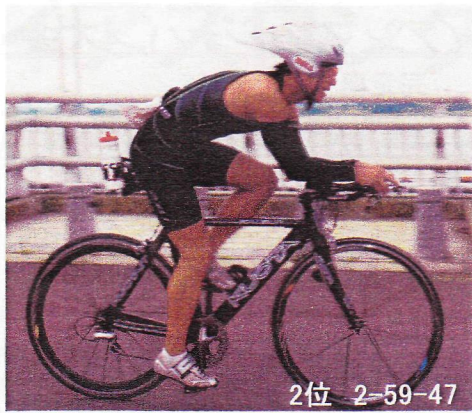
会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
241-10-06	瀬藤 精彦	164-0011			
461-10-06	増野 正樹	174-0056			
634-10-06	亀田 卓彦	236-0051			
636-10-06	平野 泰幸	236-0044			

【 移転 】

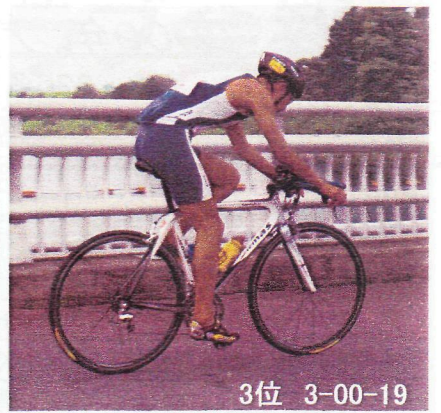
633-10-01	赤田 隆	223-0062			
-----------	------	----------	--	--	--



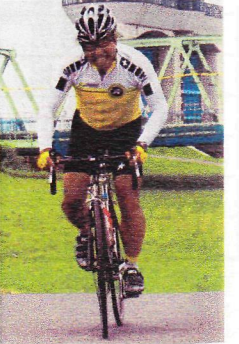
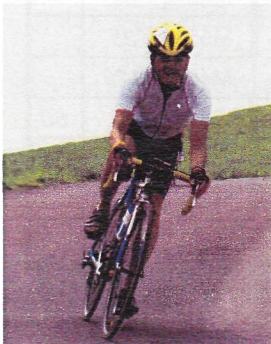
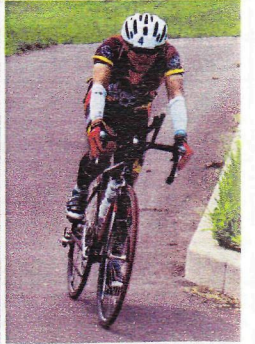
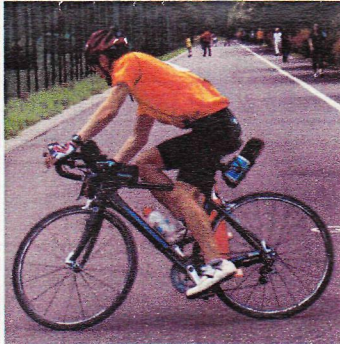
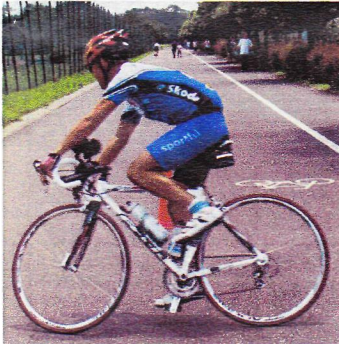
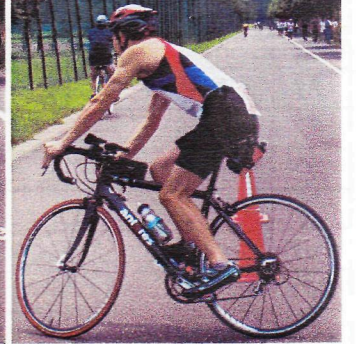
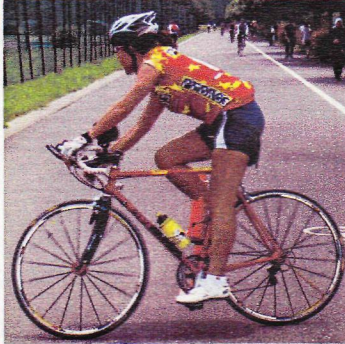
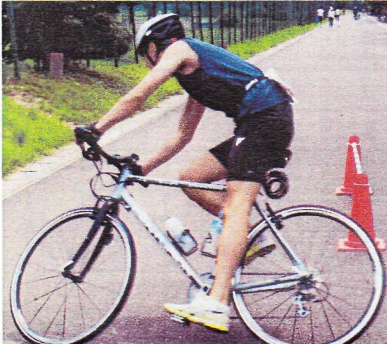
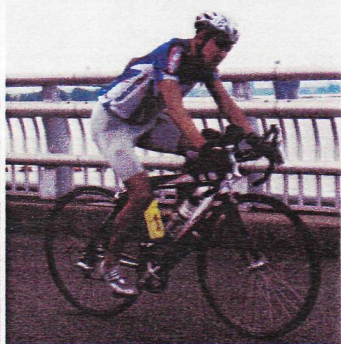
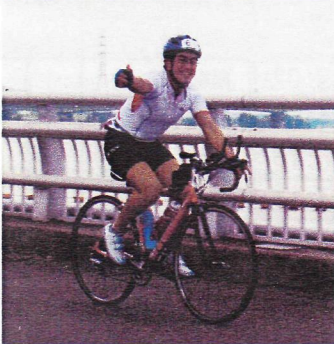
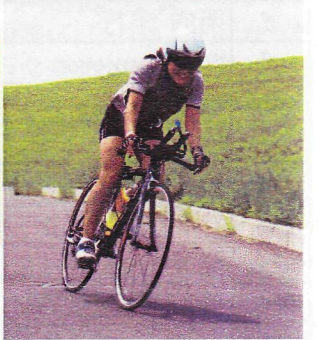
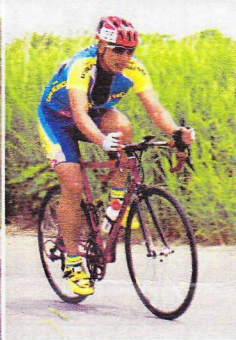
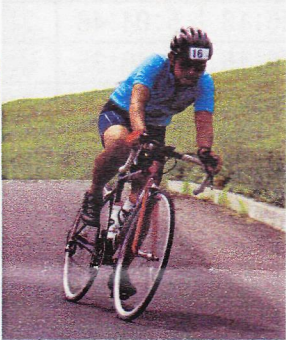
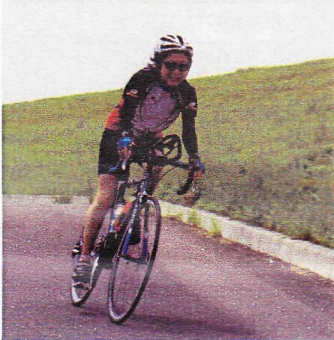
1位 2-50-45



2位 2-59-47



3位 3-00-19



2009年 アイアンマン・ジャパン大会 (長崎県福江島)

出場：954名 完走：826名 完走率：87.3%

天候：雨 気温：24.0℃ 水温：22.8℃ 風：南南西/3.8m 湿度：91%

2009年6月21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	カテゴリー	カテゴリー 順位	女子 順位
1	McKenzie Luke	Australia	28	8:28:31	0:46:09	4:40:08	3:02:14	MPRO	1	
2	Ogden Courtney	Australia	37	8:42:54	0:49:51	4:45:03	3:08:00	MPRO	2	
3	Vabrousek Petr	Czech Republic	36	8:45:59	0:53:22	4:48:29	3:04:08	MPRO	3	
4	Byung Hoon Park	Korea	38	8:49:10	0:58:31	4:51:22	2:59:17	MPRO	4	
5	高濱 邦晃	福岡県	30	8:51:28	0:49:44	5:01:47	2:59:57	MPRO	5	
6	西内 洋行	福島県	34	8:56:59	0:46:13	5:04:48	3:05:58	MPRO	6	
7	Watt Cameron	Australia	30	8:57:54	0:46:15	4:40:35	3:31:04	MPRO	7	
8	飯干 守道	宮崎県	28	9:03:22	0:59:56	5:12:09	2:51:17	MPRO	8	
9	松丸 真幸	茨城県	34	9:04:14	0:55:46	4:48:39	3:19:49	MPRO	9	
10	益田 大貴	神奈川県	29	9:05:17	0:53:23	5:05:50	3:06:04	MPRO	10	
11	谷 新吾	愛知県	42	9:09:32	0:59:59	5:01:29	3:08:04	MPRO	11	
12	秦 陽一郎	大分県	36	9:22:06	0:57:45	5:09:03	3:15:18	M35	1	
16	平松 弘道	神奈川県	29	9:35:07	0:55:24	5:28:41	3:11:02	M25	1	
17	Baelus Dirk	Belgium	30	9:35:22	0:57:53	5:17:48	3:19:41	M30	1	
18	田中 毅	東京都	46	9:35:36	1:01:15	5:19:30	3:14:51	M45	1	
20	吉村 直人	大分県	44	9:37:03	1:09:20	5:08:41	3:19:02	M40	1	
25	富田 将茂	学生連合	21	9:42:51	1:07:02	5:11:44	3:24:05	M18	1	
26	石倉 恵介	学生連合	44	9:43:11	0:58:53	5:19:02	3:25:16	M40	3	
31	Klingler Nicole	Liechtenstein	29	9:52:52	1:03:17	5:22:24	3:27:11	WPRO	1	1
36	Ward Nicole	Australia	34	9:56:00	0:53:25	5:35:18	3:27:17	WPRO	2	2
42	志垣 めぐみ	宮崎県	35	10:01:07	0:58:19	5:30:14	3:32:34	WPRO	3	3
48	Eble Roland S.	Switzerland	50	10:05:07	1:05:11	5:14:03	3:45:53	M50	1	
50	佐藤 浩巳	茨城県	36	10:07:50	1:08:04	5:27:11	3:32:35	WPRO	4	4
58	Biscay Hillary	U.S.A.	31	10:14:19	0:52:15	5:28:28	3:53:36	WPRO	5	5
73	稲 寛彰	東京都	37	10:23:01	1:09:16	5:23:01	3:50:44	M35	14	
87	東海 香	神奈川県	40	10:31:29	1:02:11	5:43:58	3:45:20	W40	1	6
113	武友 麻衣	福岡県	27	10:46:18	1:03:23	6:08:17	3:34:38	W25	1	7
136	貝塚 健治	茨城県	56	10:59:01	1:03:07	5:56:27	3:59:27	M55	1	
161	川上 雅子	長野県	45	11:11:21	1:14:02	6:04:01	3:53:18	W45	1	10
191	児島 幸	神奈川県	37	11:22:15	1:09:00	6:14:31	3:58:44	W35	1	11
233	近石 敬子	兵庫県	32	11:39:58	1:03:59	6:20:47	4:15:12	W30	1	15
240	山口 博	長崎県	64	11:42:12	1:18:18	5:55:28	4:28:26	M60	1	
328	藤木 藍子	学生連合	21	12:14:50	1:13:51	6:47:18	4:13:41	W18	1	22
331	卯月 静子	東京都	50	12:15:35	1:23:22	6:30:17	4:21:56	W50	1	23
369	越野 正征	広島県	66	12:28:39	1:18:02	6:37:48	4:32:49	M65	1	
392	河原 勇人	東京都	32	12:36:24	0:52:19	4:59:08	6:44:57	MPRO	15	
455	前田 美香	東京都	46	12:53:55	1:19:10	6:38:05	4:56:40	W45	7	38
464	吉田 悟	神奈川県	48	12:55:58	1:17:26	6:55:04	4:43:28	M45	69	
489	ステッグマイヤー リサ	東京都	38	13:04:04	1:01:23	6:55:26	5:07:15	W35	5	41
571	若月 秀彦	883	45	13:35:00	1:19:56	7:00:39	5:14:25	M45	89	
610	前田 治男	001	55	13:46:24	1:19:11	6:41:31	5:45:42	M55	35	
615	小田 邦裕	240	42	13:48:46	1:18:08	7:35:58	4:54:40	M40	120	
624	嘉村 好子	佐賀県	56	13:51:26	1:32:34	7:41:20	4:37:32	W55	1	60
628	小林 留美子	兵庫県	60	13:52:31	1:37:29	7:24:50	4:50:12	W60	1	61
632	遠藤 澄夫	静岡県	75	13:53:57	1:18:34	7:13:08	5:22:15	M75	1	
768	福岡 喜正	977	57	14:45:07	1:09:07	7:35:44	6:00:16	M55	51	

今年もエイドの各1位を掲載しました。ハワイへの野望の持ち主は参考にしてください。