

全日本トライアスロンクラブ会報

2011年7月号

ATC-HP : <http://atc-triathlon.com/html/> E-Mail : swim.bike.run-aoki@ezweb.ne.jp
事務局 : 〒140-0014 東京都品川区大井1丁目52番5号 留守番/FAX : 03-5709-5599

☆第27回 ATC カップトライアスロン大会☆

8月14日(日)にボランティアが出来る人30名を募集します。
(すでに登録している人を除く)必ず本人がATCホームページ
又はEメール(上記、会報住所欄参照)で登録して下さい。

また、選手での参加は19日(火)まで郵便振替、22日(金)
まで銀行振込みをして下さい。それ以降は当日参加枠になり
ます。

☆第16回 100kmバイク記録会☆

観測記録上2番目に早い梅雨入りになった関東地方、前日
午前中まで雨、翌日も雨と言う中で当日だけ曇りで、その上道

路も乾いていてスリップの心配のない良い条件になった。

今回はシャトルバスが通る管理橋を通行しないコースを作った。その為Uターンが1周回 3回から4回となり、合計10回増えた。しかし、左折2回、
右折2回がなくなり、合計40回の左折右折がなくなった。新コースでは安全面でも向上し、選手は走りやすくなった。その為今回は事故や怪我も
なく、転倒もなかった。

優勝者の馬場選手は昨年から15分縮めて“2時間54分”と初のサブ3を達成した。2位の徳永選手もサブ3となり、現役最多タイの3度目を達成
した。完走した全員が4時間を切る制限時間内完走をした。体調不良で3名、2回のパンクで1名の合計4名が棄権となった。また、2回パンクしたも
う1人はチューブをパッチで修理して40分程ロスタイムをしながら時間内に完走した。今回2回もパンクした人が2人も出てしまった。これはチューブ
が正しく装着できていなかったと思われる。短時間で正確にタイヤ交換が出来るように技術を習得して下さい。

☆長崎大会☆

昨年中止になり、2年前が長崎アイアンマン大会の最終の年になった。今回も距離はアイアンマンディスタンスで行われた。冠大会ではなくなっ
たが、ロングの大会を楽しむ選手が400名弱参加した。冠大会だった900名強に比べ淋しい大会になった。ロングの大会なので後方部隊も多数
必要で費用もかかる、参加選手の減少は存続自体に重大な影響を及ぼし兼ねない。

☆徳之島大会☆

昨年10月に緊急避難したが、今年は従来の7月3日に戻って来た。心配された参加者も例年通りの人数があった。



第16回 100 Km バイク記録会 (1位 ~ 25位)

2011年6月12日
 天候:曇り, 気温:26℃, 湿度:51%, 風:南東3m

《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	馬場 誠	32	182	2:54:44	0:17:30	0:17:22	0:17:08	0:17:15	0:17:08	0:17:22	0:17:40	0:17:35	0:17:52	0:17:52
2	徳永 律	49	624	2:57:13	0:17:30	0:17:22	0:17:08	0:17:19	0:17:24	0:17:56	0:17:50	0:18:01	0:18:17	0:18:26
3	池田 喜一	58	724	3:00:05	0:17:30	0:17:22	0:17:08	0:17:26	0:18:03	0:17:58	0:18:15	0:18:58	0:18:53	0:18:32
4	重田 哲生	32	462	3:00:06	0:17:30	0:17:05	0:17:10	0:17:26	0:17:37	0:17:55	0:18:17	0:18:27	0:19:20	0:19:19
5	青木 克浩	48	春日部市	3:00:28	0:17:30	0:17:22	0:17:08	0:17:26	0:18:03	0:17:58	0:18:15	0:18:58	0:18:53	0:18:55
6	向田 潤一	27	南埼玉郡	3:02:35	0:17:30	0:17:22	0:17:08	0:17:26	0:18:03	0:17:58	0:18:15	0:19:00	0:19:46	0:20:07
7	佐藤 泰司	50	さいたま市	3:03:39	0:18:23	0:18:07	0:18:25	0:18:43	0:18:23	0:18:14	0:18:27	0:18:44	0:18:20	0:17:53
8	理崎 照雄	59	秦野市	3:04:53	0:17:30	0:17:03	0:17:25	0:17:26	0:18:03	0:17:58	0:18:20	0:19:58	0:20:38	0:20:30
9	レネ エリック	34	藤沢市	3:05:06	0:17:44	0:18:15	0:18:03	0:18:02	0:18:10	0:18:41	0:18:38	0:19:12	0:19:18	0:19:18
10	海老沢 雅	40	練馬区	3:07:13	0:19:16	0:18:12	0:17:52	0:18:48	0:19:14	0:18:38	0:19:19	0:18:44	0:18:37	0:18:33
11	牧野 総一	67	359	3:07:52	0:19:16	0:18:12	0:17:47	0:18:23	0:18:23	0:18:14	0:18:35	0:19:02	0:19:35	0:20:25
12	村上 武	38	板橋区	3:12:00	0:19:16	0:18:12	0:18:19	0:18:33	0:18:49	0:18:51	0:19:13	0:19:49	0:20:28	0:20:30
13	松浦 正裕	31	463	3:13:45	0:18:56	0:18:32	0:18:51	0:18:41	0:19:13	0:19:22	0:19:16	0:20:08	0:20:38	0:28:08
14	吉本 雄一	34	市川市	3:15:22	0:19:16	0:18:14	0:18:49	0:18:41	0:19:13	0:19:14	0:19:18	0:20:20	0:20:12	0:21:45
15	増野 正樹	49	461	3:16:15	0:19:16	0:18:29	0:19:09	0:19:20	0:19:41	0:19:52	0:20:24	0:20:22	0:19:30	0:20:12
16	西澤 貴司	40	017	3:17:06	0:19:16	0:18:29	0:19:19	0:19:10	0:19:24	0:19:47	0:20:18	0:20:17	0:20:34	0:20:32
17	兼松 宏	40	台東区	3:17:46	0:17:30	0:17:22	0:18:31	0:18:41	0:18:27	0:20:22	0:20:48	0:22:01	0:21:58	0:21:06
18	内田 英良	45	638	3:19:04	0:19:55	0:19:56	0:19:40	0:19:31	0:19:45	0:19:55	0:20:03	0:20:02	0:20:29	0:19:48
19	吉田 修	45	176	3:19:05	0:19:16	0:19:22	0:19:56	0:20:06	0:20:19	0:20:15	0:20:04	0:20:07	0:19:56	0:19:44
20	畠山 啓	48	練馬区	3:19:40	0:18:57	0:18:40	0:18:42	0:19:29	0:19:50	0:19:41	0:20:22	0:21:11	0:21:32	0:21:16
21	井口 智晴	34	上尾市	3:19:45	0:20:17	0:19:43	0:19:36	0:19:36	0:19:42	0:20:01	0:20:15	0:20:20	0:20:26	0:19:49
22	川野 裕次	42	760	3:20:49	0:19:16	0:18:14	0:18:49	0:19:29	0:20:05	0:20:23	0:20:44	0:21:15	0:21:06	0:20:49
23	日下 正草	54	365	3:22:15	0:17:12	0:17:23	0:18:48	0:18:58	0:19:21	0:18:33	0:19:37	0:20:35	0:33:37	0:18:21
24	土屋 幸康	68	751	3:25:34	0:20:18	0:19:42	0:20:00	0:20:12	0:20:24	0:20:49	0:20:45	0:21:13	0:20:50	0:21:21
25	鹿島田 信一	39	国分寺市	3:26:25	0:19:55	0:19:17	0:19:57	0:20:03	0:20:33	0:20:11	0:22:26	0:21:12	0:21:19	0:21:32

～ 「100キロバイク記録会完走記」 ～

城南支部 馬場 誠



初めてのサブスリーの馬場誠選手=ゼッケン3
(今回は手書きのゼッケンではありません。)
10回大会以来6年ぶり。現役最多タイの3回目の
サブスリーを達成の徳永律選手=ゼッケン32
両選手とも空気抵抗の少ないジャージとクッション
性能の優れたパンツを着用。

トライアスロンを始めてジャスト3年。一昨年から、ATC主催の3大会に全て出場しています。バイク記録会では、一昨年3:24:48昨年3:09:28今年2:54:44と年々タイム短縮することが出来ました。速くなった要因は、ずばり「ATCで共同購入したジャージ」。購入する時に、「このバイクジャージとバイクパンツで、ストレスが減少してバイクパートが速くなりますよ!」とアドバイスをいただきました。

昨年のバイク記録会は序盤から飛ばし、中盤でペースダウンして、終盤は足が重くなった。理想のレース展開としては、序盤はゆっくりして中盤からペースアップし、終盤に全力を出し切っていく。しかし、分かっているけど実践するのは難しい。

今年もスタート後すぐに、周囲の速い選手につられて自分も序盤からハイペース。早速想定外になってしまったが、方針を変更し中終盤に落ちないように、足の疲れ具合や心拍など身体の状態を確認しながら漕いだ。昨年と違い今年は、中盤になっても不思議とペースダウンせず、終盤でも足への疲れを溜めずに追い込むことができました。やはりATCのバイクジャージとバイクパンツの効果は絶大です!

バラモンキング1週間前の最後の総仕上げとして挑んだバイク記録会。とても良い感じにバイクの感覚がつかめ、自信を付けることが出来ました。

最後になりましたが、ATCスタッフの方々の心温かい対応、きめ細かい運営などなど愛情たくさんの方々の配慮に感謝いたします。ありがとうございました。

100Kmバイク大会歴代ベスト3

1位 森 幸春 2時間39分(オ6回大会) 2位 藤原裕司 2時間43分(オ5回大会) 3位 坂本弘 2時間45分(オ3回大会)

第24回 2011トライアスロン in 徳之島大会

出場者数 : 252名 完走者数 : 243名 完走率 : 96.4% 2011年7月3日
天候 : 晴 風 : 西南西/7.0m 気温 : 30.1℃ (最高) 水温 : nn.n℃ 湿度 : 77.0%

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	イク 順位	女子 順位
1	武友 寛	福岡県	34	4:14:49	0:30:10	2:13:22	1:31:17	30-39歳男子		
2	藤原 裕司	栃木県	47	4:15:48	0:35:32	2:09:48	1:30:28	40-49歳男子		
3	平田 文哉	埼玉県	42	4:18:59	0:33:20	2:13:50	1:31:49	40-49歳男子		
4	田中 敬子	沖縄県	26	4:23:08	0:28:41	2:16:55	1:37:32	29歳以下女子		1
5	津々見 真二	鹿児島県	40	4:27:10	0:30:09	2:13:25	1:43:36	40-49歳男子		
6	鈴木 照幸	愛知県	38	4:34:25	0:33:19	2:23:30	1:37:36	30-39歳男子		
7	白井 克昌	龍郷町	41	4:40:39	0:33:48	2:26:52	1:39:59	40-49歳男子	1	
8	柚木 孝之	沖縄県	26	4:41:57	0:39:57	2:27:46	1:34:14	29歳以下男子	1	
9	江川 昭弘	鹿児島県	33	4:49:46	0:31:10	2:22:24	1:56:12	30-39歳男子	1	
10	榎木 祐介	宮崎県	38	4:50:41	0:36:44	2:27:25	1:46:32	30-39歳男子	2	
17	新倉 薫	東京都	36	5:09:32	0:34:38	2:39:01	1:55:53	30-39歳女子		2
19	豊田 京子	沖縄県	36	5:15:51	0:40:03	2:42:35	1:53:13	30-39歳女子		3
202	加藤 伸子	757	41	7:30:19	0:45:47	3:34:21	3:10:11	40-49歳女子	7	33

* 会員続報のお頼り 11-05、11-06、11-07の会員の方々は続報もお頼りします、郵便振替、銀行振込で!!

【 新入会員 】

会員番号	氏名	〒	住所	電話番号	e-Mail等
762-12-06	小林 浩紀				
980-12-06	山口 孝治				
374-12-06	荒谷 聡				

【 住所変更 】

937-12-01	藤原 裕司				
463-12-04	松浦 正裕				

～ バラモンキング 完走記 ～

城南支部 馬場 誠

	予想	結果
S	1:20	1:16
B	5:50	5:56
R	3:50	3:36
T	11:00	10:49

長崎出身の私にとって、五島でのトライアスロンは凱旋レースとして、特別な意味を持つ。父母を応援に招待して、同伴フィニッシュするのが、夢でもあり父の日のプレゼントでもある。昨年大会の中止の分も含めて、一層、気合いが入っていた。

当日の天候は、あいにくの雨だったが、スイムでは、雨の影響は全くなし。スイムが苦手なので、タイムが遅くてもいいから完泳することを目指した。スイムアップ後に、バイクラックのバイクがいつもより多く（初めて見た光景）想定以上にいいタイムだと思った。

バイクでは、土砂降りとなった。落車→怪我→リタイヤ→バイク損傷→涙涙。。。は絶対避けたい。下りは怖くて攻めることができなかったが、2・3周目は、タイヤの滑り具合やブレーキの効き具合の感覚がつかめてきた。発汗量が一際多い私にとっては、雨のおかげで体温冷却効果が大きく体力消耗が少なくなった。1周目で先導の選手を60人程り抜き、2周目から最後まで、前にも後ろにもバイクがいなくてほぼ1人旅。寂しくもあったが、スタッフや応援の人の温かい声援に支えられ、常に集中力を持って最後まで行けた。

ロングでは、精神的に、タイム的に、勝負的に、ランがレース全体の半分以上を占める。いよいよ、ここからが正念場だ。体力良好、気温良好、身体の痛みや局部疲労なし。攀りの予感なし。絶好の体調でランをスタートできた。序盤は気持ちよく走ることができた。中盤からペースが落ち、24キロ地点でかなり疲労してきた。と同時に上り坂が多くなってきた。上りがあれば必ず下りがあるはずだと言いつつも、ひたすら耐えた。しかし上っても上っても全く下りが来ない。なぜかランコースに腹が立ってきた。

(レース後見ると、普通のコースだった。あまりの辛さに平地が坂道に見えたようだ。)



五島 長崎 国際トライアスロン大会 2011.6.19

30キロ地点で、初めて順位を覚えてもらう。15位。このまま行きたいけど、とにかくきつい。太ももが痛い。35キロ地点、エネルギーが切れてきた。パワーがでない。40キロ地点、フルマラソンならここから身体が軽くなるのに、一層辛くなってきた。

フィニッシュゲートが垣間見え、最後の力を振り絞り父母と合流。父母と3人で一緒に走った100m。とても心地が良い。感動の同伴フィニッシュ♪ここまで頑張ってきて本当によかった。

五島長崎国際トライアスロン大会

2011年6月19日

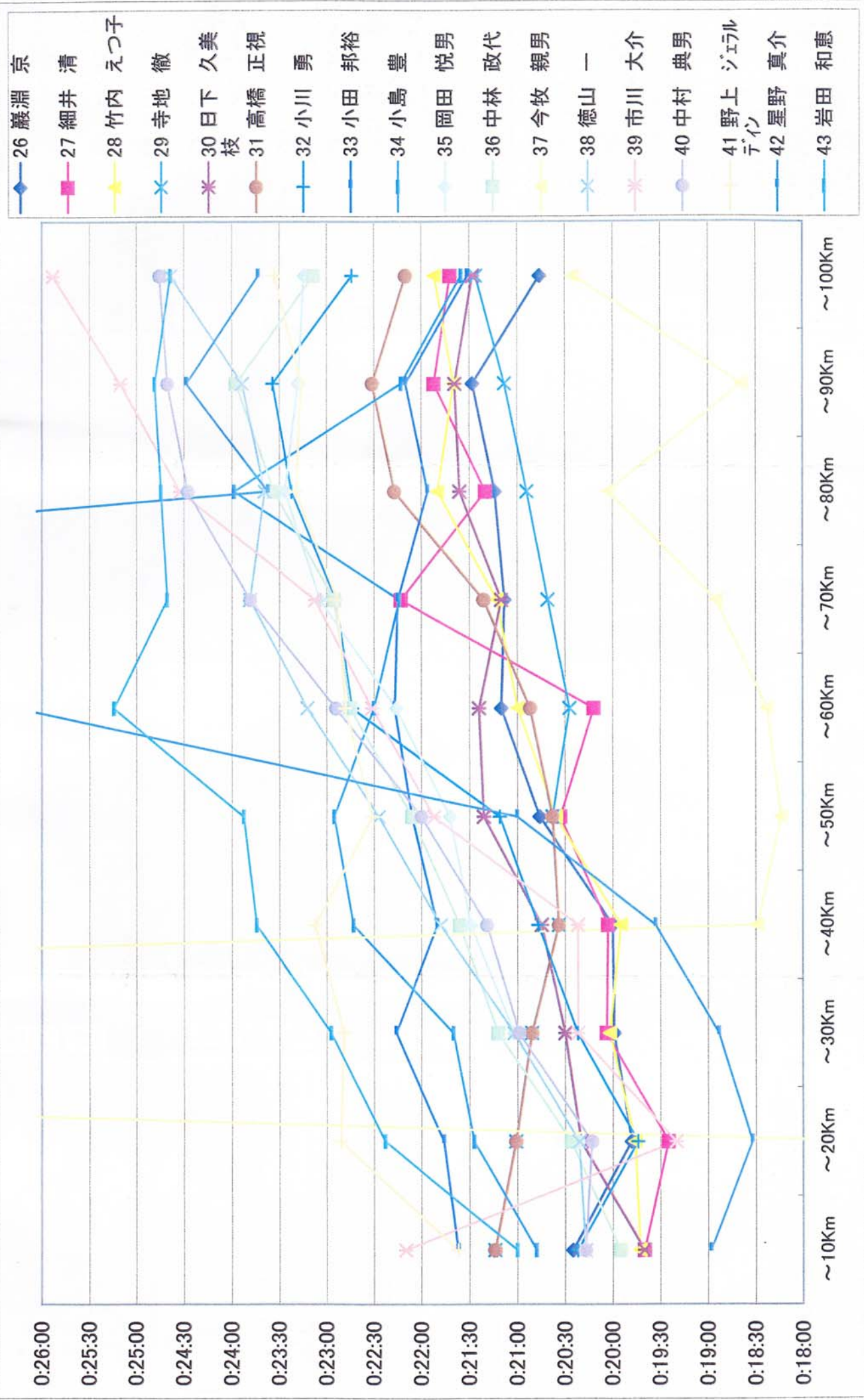
天候:曇り 気温:21.9°C(19.6°C) 湿度:93% 風:東北東1m

総参加者数:nnn人 完走者数:379人 完走率: nn%

順位	No.	氏名	性別	居住地	区分	総合記録 226.2km	スイム 3.8km	バイク 180.2km	ラン 42.2km
1	163	秦 陽一郎	男	大分県	M35	9:32:54	0:58:01	5:20:24	3:14:29
2	225	鈴鹿 将樹	男	愛媛県	M40	9:46:45	1:05:41	5:25:12	3:15:52
3	125	信谷 康二郎	男	大阪府	M35	9:53:51	1:01:15	5:30:57	3:21:39
4	246	コレソフ アレクサンドル	男	神奈川県	M40	10:01:55	0:55:36	5:37:35	3:28:44
5	117	古賀 保隆	男	佐賀県	M35	10:09:33	1:11:51	5:32:21	3:25:21
6	156	今枝 誠	男	愛知県	M35	10:11:26	0:57:15	5:44:00	3:30:11
7	132	山先 弘晃	男	愛媛県	M35	10:21:50	1:09:34	5:47:41	3:24:35
8	80	青柳 彰吾	男	大阪府	M30	10:22:33	1:09:30	5:52:40	3:20:23
9	220	村越 好晴	男	愛知県	M40	10:24:57	1:13:04	5:46:19	3:25:34
10	2	宮崎 康子	女	東京都	WPRO	10:27:52	1:02:28	5:53:10	3:32:14
16	98	馬場 誠	男	182	M30	10:49:11	1:16:27	5:56:24	3:36:20
39	1	久保田 早紀	女	兵庫県	WPRO	11:30:29	1:00:11	6:32:21	3:57:57
86	11	東 夏海	女	長崎県	W18	12:19:04	1:05:34	6:17:52	4:55:38
226	268	小田 邦裕	男	240	M40	13:45:15	1:15:10	7:40:46	4:49:19

第16回 100Km バイク記録会 (26位 ~ 43位)

2011年6月12日





1 2:54:44



2 2:57:13



3 3:00:05



4 3:00:06



11 3:07:52



13 3:13:45



15 3:16:15



16 3:17:06



18 3:19:04



19 3:19:05



22 3:20:49



23 3:22:15



24 3:25:34



28 3:27:37



30 3:29:53



33 3:39:44



34 3:40:00



36 3:41:33



40 3:45:22



41 3:48:44