

2016/06/19 びわ湖トライアスロン 参戦記

(含むオーミスイク)

宿院 雅広

第2回びわ湖トライアスロンに参戦してきました。

いつもなら前泊して徐々に緊張感を高めてレースに突入するのですが、当日朝に現地入りしたため、一気に緊張。心臓に急に刺激が入った感じがしました。近さのメリットはありますが、この点から言うとやっぱりいつものように前泊したほうがリズムが保てるかななんて思いました。来年は前泊かな。

さてレースです。まっさん、タカシさん、私のオヤジ3人が9時3分にスタート。ミサトはその3分後。きっと抜かされるやろうな—と

思っていたら、きっちり全員抜かされました(^_^; もっとも私は、性懲りもなくスタートダッシュして過呼吸になり、途中平泳ぎで心拍を安定させるという始末。久しぶりに命の危険を感じて棄権しようかと思いました。洒落にならん洒落ですが。

スイムアップは目標より3分遅れの28分台。これを挽回するのは至難の業!と思いつつもバイクで攻めます。今回のレースの目的がこのバイクで攻めること。死ぬ気でこぎまくって最後は昇天するくらい全力を出し切ること。そのあとどれくらいで走れるかを試す人体実験です。というのは、いつもランの足を残しておくことを考えて、バイクで攻め切らずにあとになって、あーもう少し攻めておけばよかったと後悔しているからです。ここから脱却するためには、バイクで完全に足を使い切ったからのランを経験することが必要不可欠と判断したのです。

目標は、平地の巡航時は40 km/h以上で最終のアベレージは38km/h。これで走れば間違いなく足を使い切って昇天できるはず。

で、結果は?

平地は40 km/h以上で走っても90度カーブが全部で30ヶ所以上もあり、そのたびに減速したためか



アベレージは 36.7 kmと目標に達せず。そこそこ攻めることはできましたが、昇天できませんでした。なぜか？足は使い切った感じはしたのですが、心肺にまだ余裕があったのです。つまり足を使い切ったつもりが、最大心拍に達するまでには使い切っていなかったってことです。ということは、最大心拍になるまで足に負荷をかけ、それを持続するトレーニングが不足していたということです。それができないことには昇天できません。これからスピニングバイクで挑戦してみよう！

それはさておき、続くランです。

心肺に余裕があり、足も完全には使い切っていなかったためかキロ 4 分 10 秒前後で走ります。今の練習量と実力からすると上出来です。外反母趾の痛みがなければもう少し上げられるかな。足を使い切ったあとでもランで走れたら、バイクで使う筋肉とランで使う筋肉は違うと言えるのですが、結局それがわかりません。次こそは心肺に余裕がなくなるくらいバイクで攻めて昇天したあと、ランで走れるかの人体実験です。これができるときっとステップアップすること間違いなし！9月のオーストラリアに向けて、しばらく精進の日々が続きそうです。でも酒は飲みますが(^_^;

と、またまた話がそれてしまいましたが、ランの続きです。周回コースのため上記3人と何回かすれ違います。顔を合わせてカツを入れ合う！これがまたいいんですよ。

琵琶湖のすぐそばの芝生の不整地を走るというなかなか楽しいコースで、応援もたくさん。

そしてフィニッシュ！

小雨が降る中ではありましたが、気温がそんなに高くなかったためかみんな好記録です。表彰台に上がるおまけもついてきました。

ご一緒しましたみなさん、応援してくださったKTCのみなさん、ありがとうございました。

来年はぜひみんなで出しましょう(^_^)/

<誰かさんのマネをしてオーミステイク>

その1 雨が降るなか1km離れたバイクラックにランシューズを置きに行きました。みんなはシューズだけなのに、私はタオルが、補給食が、あれが、これがとでっかい荷物を背負って行きました。着いてシューズをセットしようとしたらなんとシューズがない。オーマイガーッ！車に戻ってシ



ューズを見つけたときは心底ほっとしました。で再び雨のなかをセッティングに(^_^;
その2 トイレ(大)に入った瞬間スイムキャップがポチャリと水没。オーマイガーツ!