

伊良湖トライアスロン2022 レースレポート

今村圭孝 選手

開催日：2022年9月4日（日）

開催場所：愛知県田原市 伊良湖

三年ぶりになるトライアスロンのレース、コロナに感染し、まだ息苦しさは残ったままでしたが久しぶりにレースができ、とても楽しい時間を過ごすことができました。

スイム2. 25km (35'54)

ローリングスタートで1周750mのコースを3周回、第4ウェーブで入水、第一ブイまでとりあえずスピードを上げて泳ぎました。

第一ブイを右に曲がると前に2～3人しかいなかったのそこからはマイペースで泳ぎ1周回目を終え陸に上がると3番目だったのでこのままのペースを維持。

2周回目の後半にはローリングスタートの後ろの人たちがいるため、泳ぎにくくなりましたがそのまま3周回目へ、やはりたくさん人がいましたが右に左に交わしながらスイムアップ。先頭から3番目でトランジットへ。

バイク70km (1:56'05")

バイクは1周14kmのコースを5周回、走り始めてすぐ雨が降ってきたので落車に注意しながら慎重に走行。

漕ぎはじめはなかなかはまらなくてスピードを上げきれませんでした。バイクの速い選手何人かにパスされましたがペースを乱さないように淡々と。

次第にコース上の選手が多くなってきて走りづらくなってきたのでコーナーではできる限り速度を落として走行。

後半は何人か前の選手を抜いてバイクフィニッシュ。先頭から6番目でランへ。



ラン18km (1:18'52")

トランジットでは慌てず座って靴下とシューズを履きランスタート。

ラン前半は上りが2~3km普段ならそこまで気にならない傾斜ですがコロナの後遺症でとにかくキツイ。。

何とか上りを終へ、下りに入ったところで前の2人を抜いて前から4番目。

そのあとは海岸線の2kmを2往復、ここでスピードを上げて一気に詰めるつもりが、苦しくてスピードが上げるどころかキツくてキロ5分切るくらいがやっと。

心拍を見ると197・・・ちょっとまずいかなと思いエイドで止まって水を飲み体にかけて走り始めた。折り返しで前の選手の位置を確認したが全く詰まってないので今の位置をキープすることに作戦変更。

折り返し後はまた上り坂。途中歩いたが最後まで前に進むとゴールがみえた。

そこで、転倒し後ろから1人追い上げてきていることに気づき慌ててゴール。

前から4番目でフィニッシュしましたが、ローリングスタートのため、結果総合5位。

前とは10秒くらい、その前は1分。一斉スタートならなあと思いながらも今の身体の状態からは満足のレースでした。

とのかく久しぶりのトライアスロンを走ることができてとても楽しかったです。

