

社長 ゆ-じの へっぽこマラソン日記53

★★★★★★★★★★★★★
★ = 伊勢志摩・里海トライアスロンの
★ リレ部門に出場した。 =
★★★★★★★★★★★★★

前号までく5日の岐阜清流マラソンに出場して暑さや練習不足でかたまりきつかったアブが、諦めずに走って悪くはないタイムでした。これで今シーズンのマラソンが終わりました。

2016年7月4日

夏はマラソンのシーズンオフなので、公式レースはありません。6月に1回くうで開催されたリレマラソンに出たりしていました。

7月には友人が出場する伊勢志摩・里海トライアスロンが開催され、そこにはリレ部門もあるのでランの10キロに出ないかと誘われていました。私は仕事のためメンバーが揃って盛り上がる前日の宴会に出られず、当日朝に現地へ出かけました。その日は天気が良くどんどん気温が上がって夏真盛りになりました。



伊勢志摩里海トライアスロンリレー コーさかちゃん 鉄人せーじくんと

スタートのタイムは皆さん気持ち良さそうに走っていました。バイクとランは炎天下なので大変で、私達の仲間もリレ部門7人チームを作っていました。私のチームのタイムの方は飲みすぎのせいなのか、なかなか帰ってきてくれません。待っている間に水分を飲み続けていたのでお腹はちよこチャボ。その間にどんどん気温が上がって行きました。時刻は12時過ぎ、一番暑い時間帯にやっとスタート。ランは周回コースを3周です。私は10キロレースなので、45分は無理だけど50分切りぐらいはいけるかな。と考えると、一周目をキロ当たり4分50秒ぐらいで走りました。しかし走ったとら頭がくらくら、胸がムカムカしてきたので、まずいと感じてスピードを落としました。やはり暑さはランには向かないようです。走る前に水分をたくさん取ったのですが、それでも脱水症状になりそうでした。

キロ当たり6分ぐらいまで落ちて3周目は意識がもうろうとしながらとぼとぼと走り何かがゴール。ゴールした後も7ラフ7のハット。結局私は56分26秒、練習のよさなタイムでした。でもリレは34チーム中24位で、そんなに悪くはなかったです。途中で一番のチームはアスリートの若者チームがいくつかある中で5位に入り絶対好調でした。

夏にランニングを下子という事は本当に大変で、私は下の不得意だということがよくわかりました。この日の伊勢は38度まで上がっていたと聞き、救急車のサイレンが何度も鳴っていた事もしかたないかな。と感じました。

つづく 