

Ready Go JAPAN 須藤むつみ：レースレポート

※こちらのレースレポートは滞在中、毎日現地で更新、すべて自転車トレーニングサポート専用サイト「じてトレ」にもリンクなどご紹介いただきました。 <http://www.jitetore.jp/>

*2016年8月31日(水)：北京 Yanqing Station(UCI C1)レース

※掲載元：40 後半から現役復帰！牛むつみのモーモー日記より（写真撮影：須藤むつみ）

<http://rockmutsumi.hatenablog.com/entry/2016/09/01/012223>

いよいよレース本番の日。北京第一レースとなる、Yanqing Station(UCI C1)であります。



朝は早めに6時半にご飯。毎日お粥と、たっぷり野菜で助かっております。

軽めの量で食べてからは、部屋でリラックスしながらレースの準備をば。朝から天気良く路面はガチガチハードだと予想し、フロントが46×36のBOMA エピス R ちゃんをメインとすることに。タイヤはチューブレスのシラクを前後に。

ウェアは天気予報で気温が33度まで上がる！とのことなので、チャンピオンシステムのTT用半

袖スーツを。暑い時には襟ぐりが深めカットなのも嬉しいのです(^-^)

スグに出かけられる仕度して、11時に昼ご飯。これも消化の良いものを中心に軽く。

12時にはレース会場への輸送バスが発するので、今回スペアにするBOMA エピスちゃんをスタッフ託して、武田和佳選手と安田朋子選手とともに自走で10分ほど到着するレース会場へ移動。

会場には各チームのテントがあるので、日本チームのテントに陣取り、12時半

からのコース試走開始を待つ。午前中は地元選手を中心としたMTBのレースが開催されたい。そのレースが終了し、コースクリアが確認されて試走開始。最終確認でゆっくり目に1周してから、私だけはスグに会場から出てオンロードでアップに。



というのも、実は昨年と同じ会場のレースでアップをロクにしないうでスタートしてしまい大失敗したので、今回はしっかりアップを！と事前のコース試走でアップ場所のあたりもつけていた。一本道の行って来いなので、行きに 10 分走ってから戻ること。行きはケイデンスを上げて回すことに集中し、帰りは時々ギアをかけてダンシングをしたりして身体を縦横に動かす。

ちょうどスタートコールアップの 5 分前に会場へ戻れたので、トイレ行ってチューブレスのタイヤ圧を前 1.5bar、後ろ 1.6bar にして、ボトルに水足して準備完了。ゼッケン 19 番のコールで前から 3 列目の真ん中に陣取る。隣に私と同じ歳でイギリスから参加しているジョアン選手から「何周になるかな？」と聞かれて「多分 5 周じゃないかな？」などと話しながらスタートを待つ。

午後 1 時 30 分に女子レースがオンタイムで 29 名スタート。またまたクリートがハマらずにスタート失敗していたら、更に前では芝地に突っ込み過ぎて落車が w 私の目の前だったが、何とか避けて行くもほぼ最後尾に(T_T)

いつもだと、ここで慌ててダメになりやすいがコースがアタマにしっかり入っていたので、ここで行ける！という箇所ですれすれ前を捕まえていく。基本はドライのフラットなコースレイアウトだが、一箇所だけ急な短い登りがあり、そこでヤバイ選手が入る前に先に行かせてもらう作戦がうまくいった。

昨年のレースは 1 周約 3.5km で 10 分台で回っていたが、今年もほぼ同じ 1 周距離で最初の周が 9 分 30 秒でラップ！結構良い感じ！アップをしっかりとやれたので心臓も身体の動きもいい。あとは大きいミスをしないうに、しかし飛ばせる箇所はガンガン走ってリズムを作るようにした。おかげで毎周回、9 分台で走れたよう、更に予想どおりに 5 周回のレースになったのでリズムが崩れずに走れた。懸念していた 80%のタイムアウトを免れてゴール、完走は出来た。

帰国してから手元の資料を調べたところ、昨年よりタイムが良かったです。良かったよー！！

2015 年のゴールタイム・50:43 トップ差+7:55

2016 年のゴールタイム・48:00 トップ差+6:47

<各周回のラップタイム>

1 周目・9:22 平均心拍 166.9

2 周目・9:23 平均心拍 171.4

3 周目・9:29 平均心拍 169.4

4 周目・9:40 平均心拍 168.7

5 周目・9:51 平均心拍 166.3

何か周回を重ねて、徐々にタイムが落ちてしまっている。うーむ。

*キャットアイ・アトラス掲載のステルス 50 によるレースデータ

<http://www.cateyeatlas.com/trip/detail/1399761/>

問題は順位。途中で捕らえた人数から考えると、ギリギリ 20 位に入るか入れないか？ビミョーだなあ、と思いつつも、その後には日本チームから 8 人も出場する男子レースのピット作業手伝いをしないと！スグに着替えてスペア機材を皆で運ぶ。その後は男子レース 60 分のピット作業手伝いを。凄まじいレースを真近に観ながら選手たちの機材もチェック！



何とか男子レースのピット作業を終えて戻ったら、テントで貴重品留守番をしてくれた女子レース7位となった和佳ちゃんが「むつみサン、賞金出ますよ！」とのこと。マジ！やったあ、なんとジャスト 20 位で賞金ゲット！実はこのレース、20 位までが賞金出るんです、うふw

有難くいただきます！次のレースではUCIポイントの15位以内を狙います！

そして男子レースの片付けを手伝い、また自走でホテルに戻ったら、次のレース会場に移動するのでバイクパッキング大会！

ご飯後には、先日お世話になったマッサージ屋さんへ。今回は足裏マッサージ。足湯からのマッサージ、すごく気持ちよかったあ(^-^)

=====

*2016年9月3日(土)：北京 Changxindian Station(UCI C1) レース

※掲載元：40 後半から現役復帰！牛むつみのモーモー日記より（写真撮影：須藤むつみ）

<http://rockmutsumi.hatenablog.com/entry/2016/09/04/012049>



今日は第二レースの Changxindian Station(UCI C1)：Fengtai Changxindian、北京市内が会場となります。ホテルから会場まで 9km 離れていて、移動に 20 分以上かかるため昼以降が大忙しです！

まず、朝 6 時半に軽く朝ご飯。軽くない？と思うのは、奥にあるマフィンをパチってレース後の捕食にしたので(^-^)

気温は最高気温が 33 度予想と高め。風は気持ちよいものの、第 1 レースよりも標高が低く都市部に近いこともあり蒸し暑い。そのため、第 1 レースと同じく、チャンピオンシステムの半袖タイムトライアル用スーツを用意。あとコース試走で蚊に刺されていた選手が多かったので虫よけスプレーも忘れずに。

食べたらずで部屋で待機しながらレース準備。今回は悩んだ結果、フロントが 42×34 の BOMA エピスにしました。タイヤはチューブレスのシラクを思いきって、空気圧を昨日から打って変わって高めの 1.9bar に。リアは 12×27 なのでコースに会うかな？とチョイス。



11 時半に軽く昼ご飯を食べてから、そのままレース会場へ移動。12 時 20 分ごろには到着したので、昨日の懸案になっていた、コースクリアの直後から高めのタイヤは空気圧を試して 2 周。なかなか良い調子だったので、コレに決めてスペアバイクにする BOMA エピス R ちゃんもタイヤ空気圧を高くしておく。

あとは会場周りのオンロードでアップをしっかりおこない準備完了。12 時 45 分ぐらいからス

タートコールアップがあったので、ゼッケン番号の 22 番目に位置取る。今回はコーナーがメチャクチャ多く、抜きどころが少ないためスタートライン前から 3 列目という位置で困った。

女子レースはオンタイムの 13 時 30 分にスタート！！が、またまたスタートでもたついている間に、スタート直後の登り区間でデカイ身体の選手に倒れかかられて、最下位に(T_T) ヤバい、ヤバい！とコーナーで何人かパスするも、思った以上に自分の位置が上がらない。そんな感じで慌てながら走ったせい、最初の周回が 7 分台に。実は何度走っても試走で 8 分台しか出なかったものでイイかも。

抜きつ抜かれつで 3 周回目まで每周回 7 分台だったので、調子によって 4 周目に入ったら心臓がいっぱいになって走行ラインが怪しくなる。全体周回数が予想通りに 6 周となったので、リズムを合わせたいが、何かうまくのっていかない。4 周目から周回が 8 分ジャストになり、慌てつつ走り 5 周目もジャスト 8 分。80%の足切りが危ないかも？と最後の 1 周に入れるか？と走ったら無念のタイムアウト(T_T)

<各周回のラップタイム>

1 周目・7:54 平均心拍 162.5

2 周目・7:37 平均心拍 171.4

3 周目・7:43 平均心拍 170.9

4 周目・8:00 平均心拍 169.9

5 周目・8:00 平均心拍 167.5

※5 周目終了時に残り 1 周回前でタイムアウト

上のデータをみると分かるのですが、実は 4 周目に入ってから心拍が上がり過ぎて一時的に目がチカチカしてしまい、ラインをうまく入れなかったり、つまらないミスが出てしまっていた。ただ、途中でフライオーバーを下る前にアウター側にチェーンが落ちてしまった際に、無理してペダルを踏みこまずに冷静にペダルを回してチェーンを戻せたので、エンドが曲がったりチェーンが切れたり、というメカトラがなかったのは及第点か。あと暑さによるフラフラとかがなかったのもヨシ。

*キャットアイ・アトラス掲載のステルス 50 によるレースデータ

<http://www.cateyeatlas.com/trip/detail/1399760/>

今回はコース周回が 2.5km と短かったからか？ 厳密にトップタイムの 80%をとって降ろしていた。悔しい。あと僅かだったのに。



そして何と、またまたジャスト 20 位に！しかも私から足切りになっていた(T_T)複雑な心境。ただ、いただくものはいただかないと w ありがとうございます！

ここからが、またまた大忙し！男子レースの応援をしてゴールを見届けたら、男子選手達とホテルへ自転車移動。慌ててシャワー浴びて自転車のパッキング開始！

今回のパッキングは飛行機搭乗があるので、かなりしっかりとパッキングしないと！何とかかなりますよーに(^-^)/自転車はモチロン、靴など小物もなんとか入った。2 台を丁寧に 1 時間かけて BTB 輪行箱の 203 サイズにパッキング完了！

パッキング後には、夕方 6 時半出発のバスに飛び乗り、レースの打ち上げなアフターパーティー会場へ！北京で北京ダックを、またまたいただく！



日本チームの皆様とは最後の乾杯を(^ ^)/口約 1 週間、本当にお世話になりました。ありがとうございます！！