

レース報告

[1] 大会名 ①expo70' 万博記念公園トライアスロン

②第10回京都丹波トライアスロン in 南丹

[2] 開催日 ①2024年6月30日(日) スタート 12:15

②2024年7月7日(日) スタート 8:30

[3] 開催地 ①万博記念公園内特設コース

②南丹市河川岸特設コース

[4] 競技情報 ①スプリントディスタンス

(スイム750m・バイク20km・ラン5km)

②スーパースプリントディスタンス

(スイム375m・バイク10km・ラン2.5km)

[5] 大会結果 ①総合5位 年代別1位

福元テツロー(52) 総合 1:12:43 スイム 11:19(8) バイク 37:45(6) ラン 23:39(15)

②総合2位 年代別1位

福元テツロー(52) 総合 35:01 スイム 6:52(3) バイク 17:51(1) ラン 10:12(5)

【感想と想い】

皆様には聴きなれない種目ですが、トライアスロンには様々な距離設定があります。トライアスロンは長いもの…それは固定観念で、30分くらいで済むトライアスロンもあり、オリンピックでもトライアスロンミックス(男女混成)リレーなどが超短いトライアスロンで3人が繰り返します。観戦していてスピーディーかつスリリングです。もともと私はかけっこからスポーツを選んでいるため、動ける動けないは別にして、短距離が好きなタイプです。スプリント種目とスーパースプリント種目への挑戦の2週間でした。結論からいえば、きつすぎる・・・フィニッシュ後は苦しさでのたうち回る感じです(笑) 写真あり

心拍が最高値を示すくらい、体に良いのかは別にして人生観には非常に良いです。きついこと、苦しいことが分かっている…大人になればだれもが感じる避けたい場面をあえて挑戦の場にするのはいろんな覚悟や準備をします。ビジネスやライフワークにも一緒に考え

ることができます。私の今年の挑戦の想いと目標は YOUTUBE にアップしておりますのでお時間ございましたらのぞいてみてください。



<https://youtu.be/XHBmsObVZwo?si=SVc711xZAL26EyIE>

今シーズンは福元テツローの変化(change)を目指して取り組んでいます！
これからも末永く携わっていただけるならば、一緒に人生を楽しんでいただきたい思いでいっぱいです。どうぞよろしくお願いいたします。

夢追い人 プロマインドトライアスリート 福元テツロー





↓ 京都丹波トライアスロン



