

AJ西東京

BRM418西東京400km富士大回り

試走報告



新人スタッフ 戸田・田中

写真:2014年開催 本栖湖チェックポイント

コースおよびPC追加時間(DNF)



2015年4月4日

Start	7:00
クイズポイント	10:35
山伏トンネル	11:39
あんめ	12:20
本栖湖	14:30
PC1	15:17(0:03)
さくらんぼアイス	16:55
PC2	17:07(0:01)
PC3	21:01(0:27)
スマル亭	23:30
DNF	23:50

2015年4月5日

沼津 万葉の里	0:30
PC5	00:00(0:00)
Goal	00:00(0:00)

()内は貯金

PC以外の時間は大凡…。

試走は迂回路を使用 (次のシート)

圏央道相模原IC開通 T字路新設



キューシートv1.0
No.6~7区間
上向原東側S~宮原S



**3月29日以前は、通行止めで道なりでした
真小倉橋西側S T字路 左折**

黒沢バイパス開通



キューシートv1.0
No.20~22区間
PC2~S無し

黒沢バイパスへ
そのまま進んで
構いません

黒沢バイパス 1月22日開通

新道は大変走りやすく
綺麗でした。

R138迂回路について

折角の富士山、のんびり湖畔近辺を走ってみませんか？

距離が伸びますので、
強制ではありません。

キューシート
No.14~15区間
明神前S~本栖S
までの迂回路

富士パノラマラインは
道幅は広いですが
観光バスなどで常に渋滞
道もかなり悪いです



(C)Yahoo Japan,(C)ZENRIN



写真:2013年開催より 西湖

工事および渋滞情報

- 工事箇所

道志みち 路肩工事 1箇所あり

本栖みち下り 路肩工事 2箇所程あり

キューシート No.17~18 下り 片側通行 信号あり

K398(身延線沿い) 工事2箇所あり

- 渋滞情報

スタートから道志みちは市街地の為、大変車が多い

R50(身延道) PC2から折り返し後の区間 トラックなど多い

トンネルに入るときはライトの点灯を忘れずに！

試走時に確認した情報です

沼津でDNFした為

沼津からゴールまでは他のレポートを

参照願います m(_ _)m

下りでのスピードに注意
してください
暗くなったら早めに点灯
お願いします



気温とウェア 戸田場合 M

試走時、道志は雨7℃、河口湖8℃、南アルプス16℃

装着

長袖ジャージ
半袖ジャージ
長袖インナー (夏用ドライフィット) **失敗**
指ありグローブ x2
タイツ (10℃, 15℃) x2
メリノウール靴下 x2

PC3で着替え替え

追加の防寒

ウォームキャップ
ネックウォーマー
ウインドブレイカー
長袖インナー (冬用ジオライン)
ニーウォーマー

雨具

レインジャケット
レインパンツ
レイングローブ
レインシューズカバー

常備薬

日焼け止め
芍薬甘草湯 (足攣り防止)
ロキソニン (痛み止め)
アミノバイタル (疲れ防止)

天気予報では
暑いと言っていたので
夏用インナーにしたのが
最大の失敗でした



気温とウェア 田中場合 F

試走時、道志は雨7℃、河口湖8℃、南アルプス16℃

装着

冬用ジャージ
長袖インナー: Skins A200
冬用グローブ
レーパン(短)+オーバーパンツ
カーフガード: Skins A400
靴下: SealSkin

追加/予備装備

ウインドブレーカー(兼雨具)
ウインドベスト
アームウォーマー←不要
レッグウォーマー←不要
予備: インナー
予備: レーパン
予備: 靴下

雨具

レインジャケット
レインパンツ
レイングローブ

常備薬

日焼け止め: クリーム&リップ
アミノバイタル(疲れ防止)

SkinsのA400シリーズは
自転車には強すぎ...



西湖周辺 雨は止んだが風が強いため体感はかなり寒い

食事、試走者の場合

コンビニメシもいいけれど、折角なので名物を食べてみたい

- 富士吉田うどん OK
- さくらんぼソフト Time out
- 身延饅頭 Time out
- スマル亭 OK



富士5湖周辺は、
他に美味しいものがありますし
脚力があれば
駿河湾の美味しい海の幸に
ありつけるかもしれません

所感(田中)

試走レポート全てを戸田さん任せというのもなんなので…

- 通過チェックの**ハピドリの手前(道志の湯に入るところ)のトイレ**はウォシュレットではないがウォームレットであり、かつ個室が広く、トレペも常備で使いやすくおすすめ(女性用)
- 迂回路はNo.4:船津三叉路Sを越えると快適な走りが可能。そこまでは車多し
- 迂回路No.4を超えてすぐのオギノ(スーパー)の手前を左に入った角にある「**けん**」というラーメン屋のチャーハンがうまい
- PC1の六合は印鑑の町だそうで、**ハンコのモニュメント**がある。がっ、地味すぎて、試走レポートでもあまり紹介されていない…
- PC2~PC3では、R52途中に**昔川下りに使ってた舟**が展示されている。それだけポツンとあって、わりとシュールな感じ…
- R52から県道に入りPC3までの間、**地味にアップダウンの繰り返し**。内船の**デイリーストア**がPC3前の最後の補給地
- **PC3はトイレが男女兼用で1つしかない上、和式**。まあ、知ってる人も多いと思うけど…
- 富士~沼津で夕食をちゃんととるなら、**さわやか・天神屋・スマル亭**が静岡ブランド(笑)
- 沼津のスマル亭で、うまくいってギリギリなのに雨に追いかけてられてるらしいとわかりDNF決定。ここでDNFなら沼津の万葉の湯が使えるしっ！

AJ西東京名物、富士山シリーズ
道志みちを駆け上がり、富士山をぐるっと大回り
景色よし、グルメもよし、楽しみ方は人それぞれ、あなたはどようする？



本番は、
富士山が見えるかな？



写真:2014年開催 本栖湖チェックポイント

スタッフ一同、皆様の参加をお待ちしております。

おまけ DNF

折角の長距離サイクリング最後まで楽しまないかね(笑)。

本コース担当Nさんの場合



沼津 万葉の湯

DNFで使用したプラン
入館料+深夜料金+ワンドリンク付
クーポン使用で2980円
館内着、タオル、歯ブラシなど無料
TV付きフルフラットシートで
朝までぐっすり。

