

AJ西東京

BRM530西東京600km諏訪湖

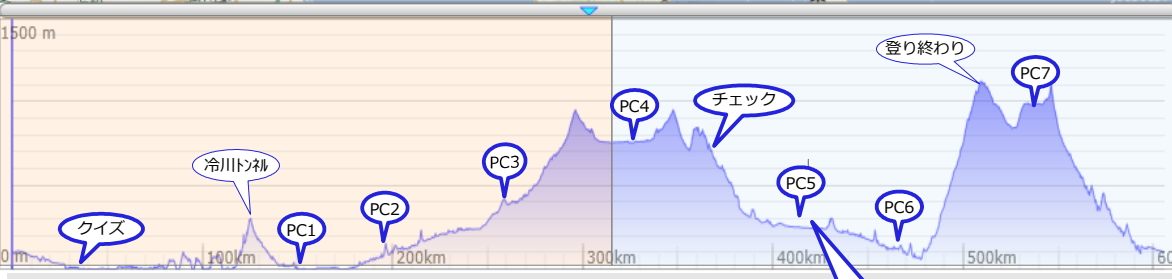
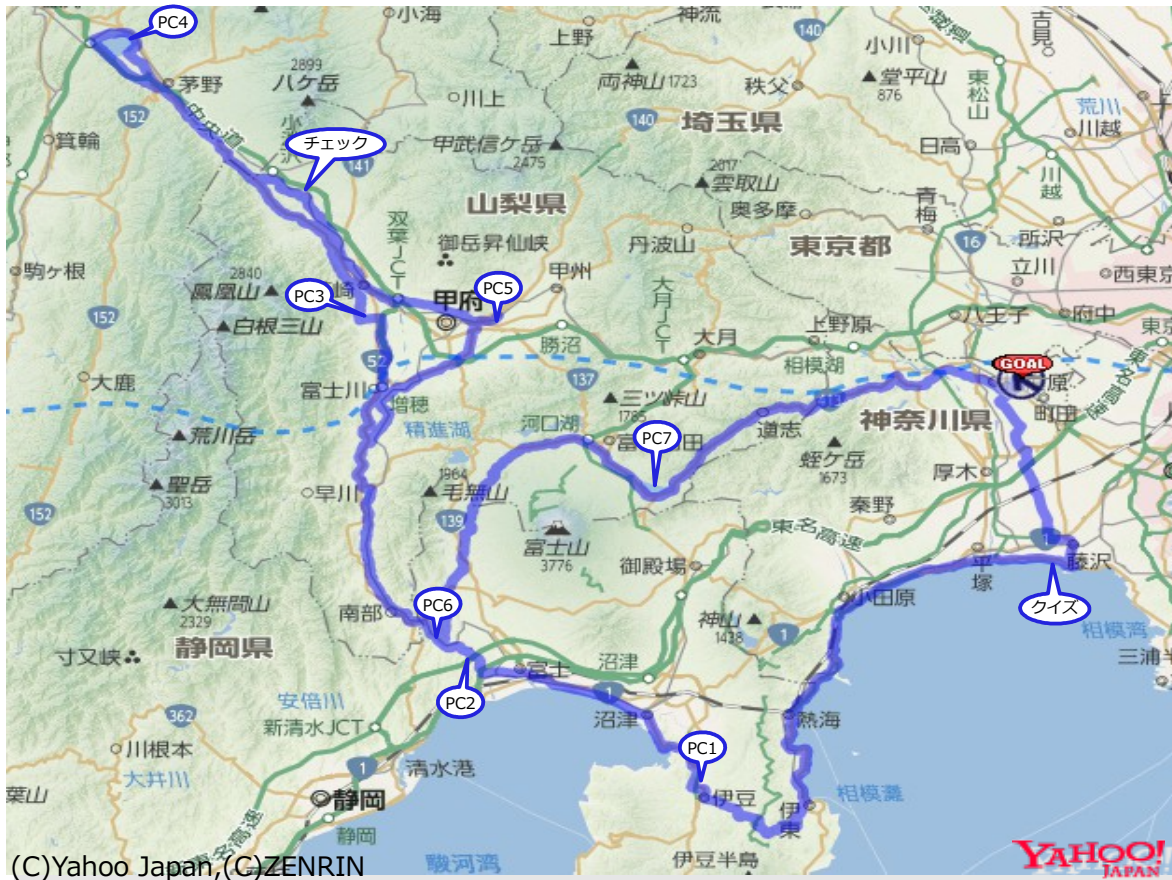
試走報告



スタッフ見習い 戸田

写真:2014年開催 ブリーフィング

# コースおよびPC追加時間 DNF



2015年5月30日	
スタート	5:00
クイズポイント	07:10
冷川トンネル	11:50
PC1	12:50(1:34)
PC2	15:40(1:36)
PC3	20:13(1:59)
PC4	00:46(1:54)
2015年5月31日	
通過チェック	03:48
PC5	05:31(2:31)
DNF	
健康ランド	06:30
<del>PC6</del>	<del>00:00(0:00)</del>
展望台	00:00
<del>PC7</del>	<del>00:00(0:00)</del>
<del>ゴール</del>	<del>00:00(0:00)</del>

( )内は貯金  
PC以外の時間は大凡…。

# 工事および渋滞情報

- **工事箇所**

真鶴から熱海間 路肩工事 1箇所  
諏訪湖周辺 片側通行 1箇所

- **渋滞情報**

小田原近辺

- **路面情報**

諏訪湖周辺に一部悪い道があります。  
富士五湖周辺はパンクのリスクが高いです。  
(私は走っていませんが…)

富士川沿いのトンネルは昼でも尾灯点灯をお願いします。

試走時は  
走行で問題になるような  
工事区間は  
ありませんした。



# 気温とウェア

試走時、伊東は21℃、南アルプス19℃、諏訪湖14℃

## 装着

半袖ジャージ x2  
長袖インナー (MCM DRY Fit) x2  
グローブ x2  
タイツ x2  
メリノウール靴下 x2  
日焼け止め

## 追加の防寒

ネックウォーマー  
ウインドベスト  
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

## 常備薬

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)

x2は着替え  
400km地点交換  
予定でしたが…。

## 試走1日目

前半は雨、後半は曇り  
寒くも暑くもなく。  
深夜の諏訪湖近辺は、体感寒く。

## 試走2日目 DNF

他の参加者のレビューを  
御覧ください。m(\_\_)m



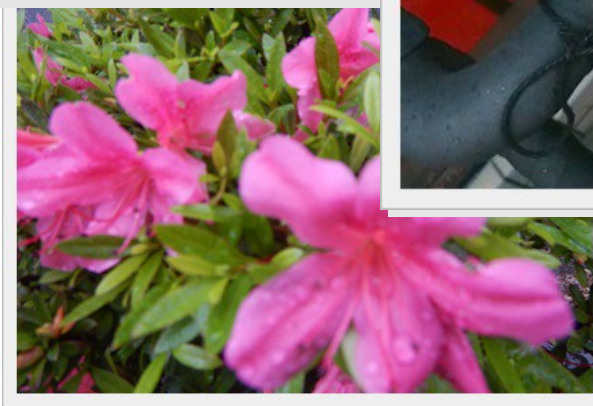
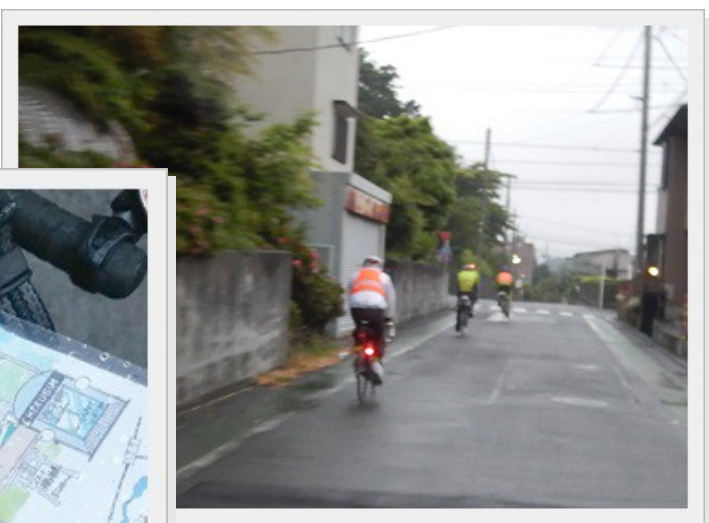
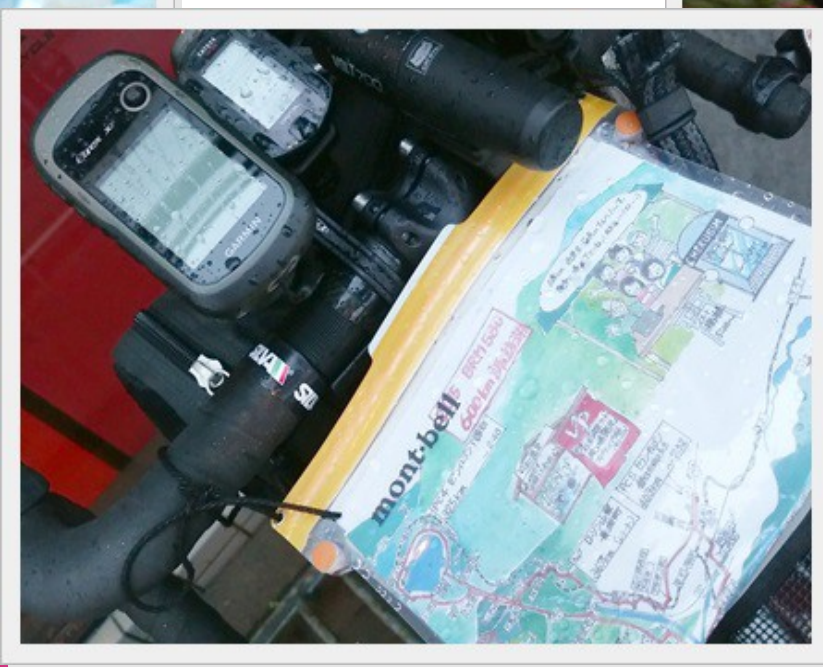
# 今回のチェックポイント

早く走れなくても、折角なので観光や名物を食べてみたい。

お宮の松記念撮影	✓
武志のあじ寿司	✓
みのぶまんじゅう	✓
健康ランド&仮眠	✓?
ミルクランド	Cancel
吉田うどん	Cancel
どうしクレソンそば	Cancel



山あり、海あり、そして富士山ありの西東京のすべてが詰まったコースです。  
さあ、あなたは攻略出来るのか？  
スタッフ一同、皆様の参加をお待ちしております。



# おまけ 振り返り

**雨具は暑くても着よう。**

暑いので濡れても平気だと思い  
そのまま走ったのですが  
お腹を壊して  
身延線近辺でトイレに駆け込みました(笑)。

**予備パーツは間違えないように！**

ホイールがロックして  
チェーン切断！  
つなごうにも10s用…。

**マッドガードは装着した方がいいよ！**

天気予報では小雨だったので  
家においてきたマッドガード  
沢山の泥が口に入ってきました(笑)。  
もしかするとコレがお腹を壊した原因？

**変な音がしたら早めにチェック。**

諏訪湖の上りでなんだか  
ギーギーうるさいなと思っていったら  
信号停止でホイールがロック、チェーン切断。  
修理代いくら掛かることやら…

でも、スピードが出ていない時で良かった。ε-(´▽`\*)ホッ

# 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ね。

PC5到着~♪

残り、たったの200km  
貯金もあるし、  
健康ランドで汗を流して



ところが!

健康ランド手前の信号で  
ホイールロック  
チェーン切断  
修理不可能になりDNF

それならと!



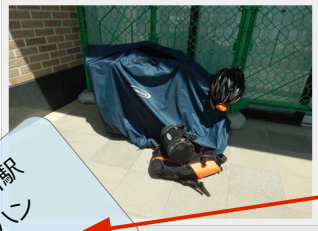
温泉・サウナ  
健康ランドのフルコース  
岩盤浴  
朝食バイキング  
マッサージ



甲州カステラ  
シュークリーム&ぶどうジュース



ちよこつと観光して



乗り換えの立川駅  
かにチャーハン  
カニサラダ  
カニの味噌汁



帰りは、折角なので  
「あずさ」にのりました。  
(^^)v

写真は昔サイクリングした時の写真を流用。  
実際には、駅まで後輪を持って  
押して歩いて観光してました…(笑)。

今回も楽しいブルベでした♪