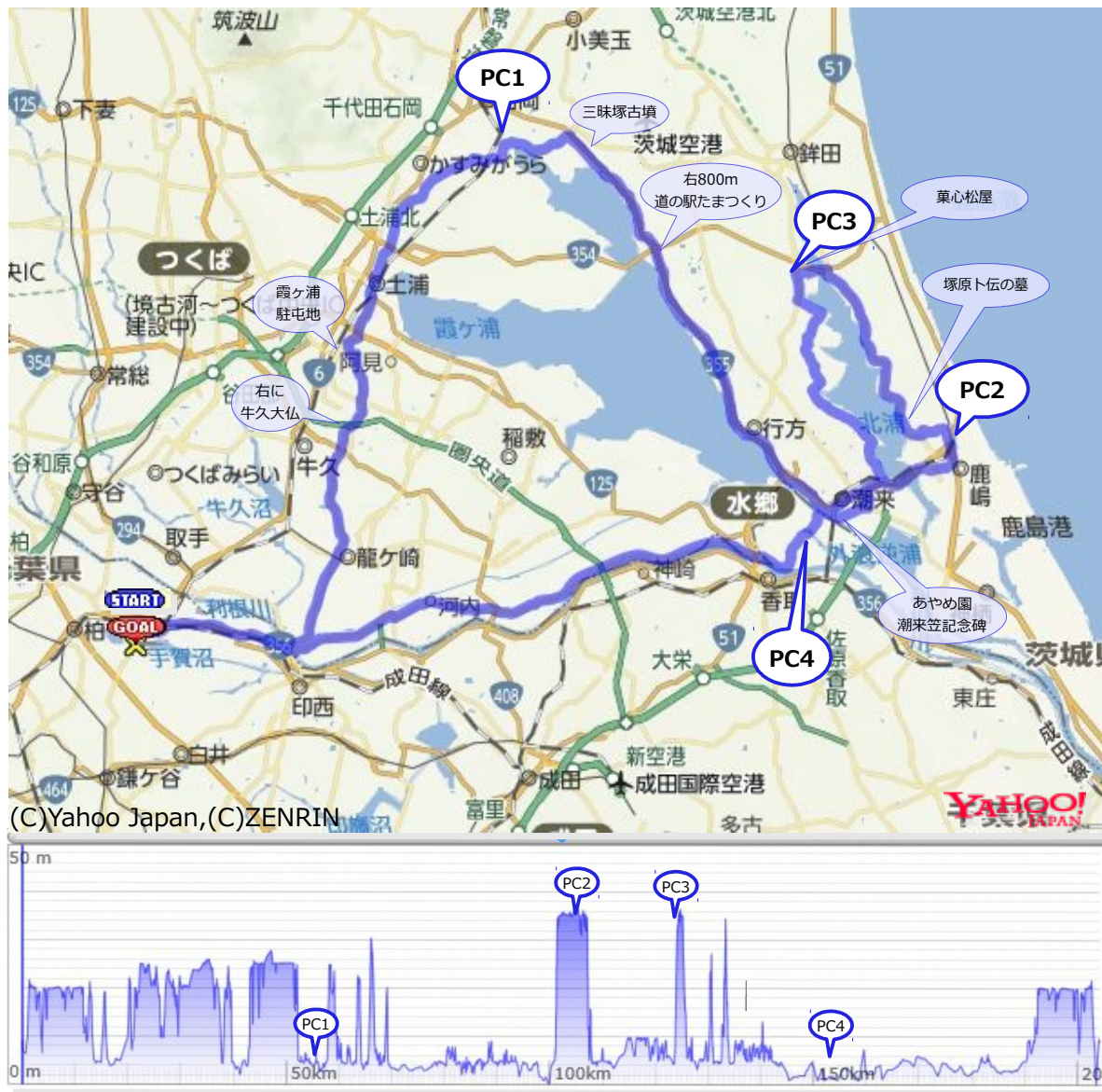




AJ西東京
BRM924西東京200km伊太郎
試走報告(2016/09/10)

スタッフ 戸田

コースおよびPC追加時間



2016年9月10日

スタート	07:30
牛久大仏	08:50
霞ヶ浦駐屯地	09:15
PC1	10:24(00:54)
三昧塚古墳	10:50
道の駅たまつくり	11:20
ラーメン	12:30
PC2	13:44(00:46)
塚原ト伝の墓	14:10
PC3	15:18(00:32)
菓心松屋	15:22
潮来笠記念碑	16:55
PC4	17:18(00:20)
ゴール	20:06(00:54)

()内は貯金

PC以外の時間は大体…。

事故渋滞の為、1時間遅れてスタート(未認定)
実際の時間はプラス1時間

工事および渋滞情報



- **工事箇所**

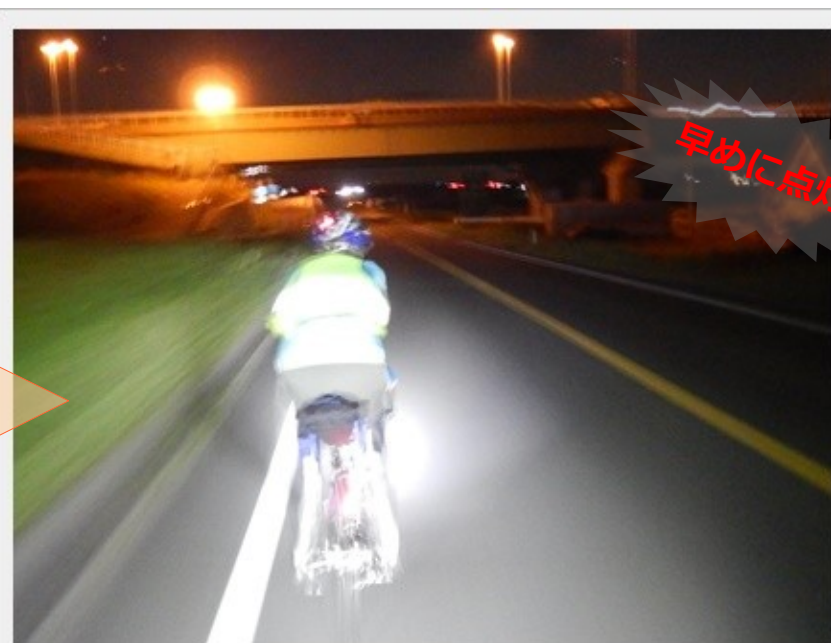
特にありませんでした。

- **渋滞情報**

キューシート No.4-5区間

→ トラックなど交通量が多いので
注意してください。

キューシートNo.53からの
K101、K11の利根川沿いは、
街灯も無く、路面も悪く、交通量も多いので
強力なライト、複数尾灯
を強く推奨します。



コースの注意点

キューシート No4



キューシート No32



キューシート No47



キューシート No56



気温とウェア

試走時の天候 曇りのち晴れ、スタート26℃、昼33℃、ゴール21℃

装着

サイクルキャップ
半袖ジャージ
長袖インナー（夏用）
指切りグローブ
タイツ（夏用）
靴下（夏用）
日焼け止め
フェミニーナ軟膏(股スレ防止)

予備のウェア

ウィンドブレーカー
7分丈オーバーパンツ

雨具

なし
平地、9月、濡れても
Ok?(笑)

試走日は、午前中は曇り
午後は晴れて、熱中症気味



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）
パンシロン（胃薬）

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。

牛久大仏	✓
三昧塚古墳	skip
道の駅たまつくり	skip
ラーメン純輝	✓
塚原卜伝の墓	✓
菓心松屋 (PC3目の前)	✓
潮来笠記念碑	✓



クリームクロワッサンとチーズケーキ



菓心松屋(スイーツ)

AJ西東京、金太郎に続く、太郎シリーズ第2弾。潮来の伊太郎
スタッフ一同、皆様の参加を楽しみにお待ちしております。



塚原ト伝の墓



牛久大仏



霞ヶ浦駐屯地 2015年試走



潮来笠



二味塚古墳 2015年試走



潮来花嫁



ナマズのハンバーグ



道の駅たまつくり 2015年試走