

AJ西東京

BRM610西東京400km富士大回り

試走報告(2016/05/27)

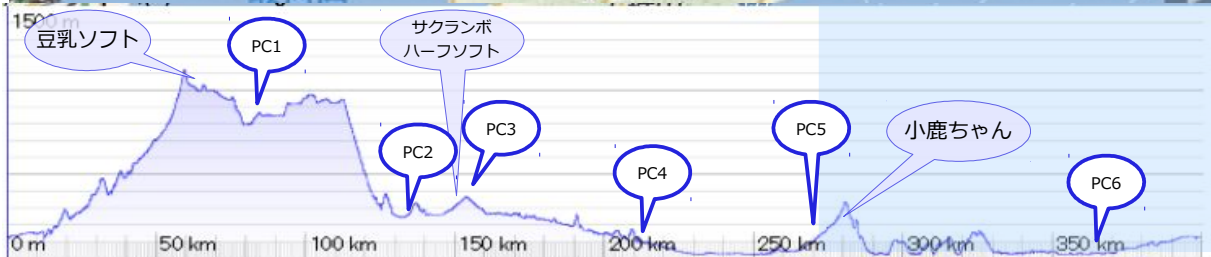
スタッフ 戸田



AJ西東京

BRM610西東京400km富士大回り試走レポート

コースおよびPC追加時間



2017年05月27日

スタート	07:00
豆乳ソフト	12:00
PC1	12:21 (00:11)
PC2	15:20 (00:32)
サクラamboソフト	16:35
PC3	16:54 (00:30)
PC4	20:17 (01:07)
PC5	23:48 (01:28)

2017年05月28日

小鹿ちゃん	00:30
PC6	06:06 (01:10)
ゴール	08:55 (01:05)

()内は貯金

PC以外の時間は大凡…。

工事および渋滞情報



身延線沿い



朝の市街地は
歩行者やサーファーに
注意！

・工事箇所

R21 河口湖湖畔 工事あり1か所

K10 身延線沿い 工事あり1か所

・渋滞箇所

PC6～ゴール区間

指示に従って通行してください



トンネルに入る前は
安全の為、尾灯点灯！！

気温とウェア

天候 曇りのち晴れ、スタート20℃、昼山中湖周辺18℃、26南アルプス周辺26℃、ゴール22℃

装着

キャップ
長袖インナー（夏用）
半袖ジャージ
タイツ（夏用）
靴下（夏用）
指なしグローブ
フェミニーナ軟膏(股スレ防止)
ベビーワセリン(股スレ防止)
日焼け止め

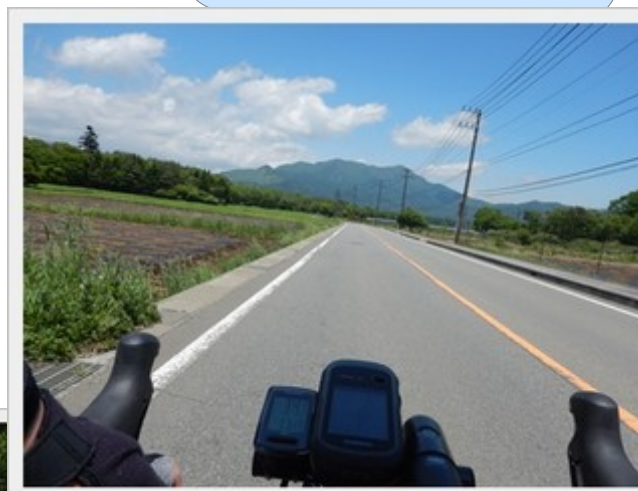
予備のウェア

ウィンドブレーカー
7分丈オーバーパンツ
ネックウォーマー

雨具

ゴアレインジャケット
パンツ

試走日は、朝は曇り
その後晴れて、絶景！

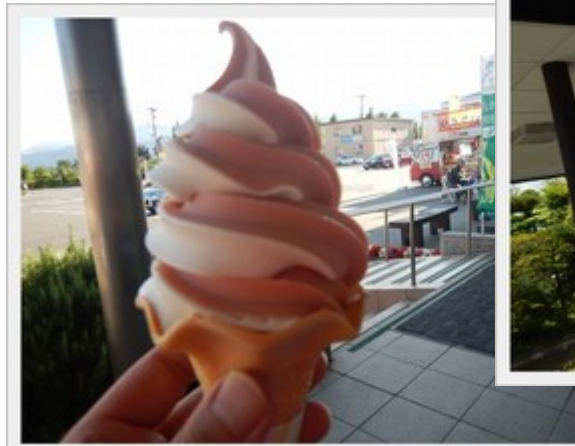


今回のチェックポイント

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。

豆乳ソフト	✓
セブンイレブンのほうとう	夏は置いてないのかも… skip
本栖湖での写真	✓
サクランボ半分ソフト	✓
身延まんじゅう	そろそろ諦めようかな… skip
スマル亭	skip

コースが変更になったのに
お店のチェック忘れて
PC5でかき揚げ蕎麦を食べる…



過去の別試走より



スマル亭
シラスごはんとサクラエビ
過去の試走より

AJ西東京名物、富士山シリーズ
道志道を駆け上がり、さらに富士山をぐるっと大回り
景色よし、グルメよし、楽しみ方は人それぞれ。



河口湖より



本栖湖より



南アルプス近辺より



西湖より



忍野八海近辺より



山中湖近辺より