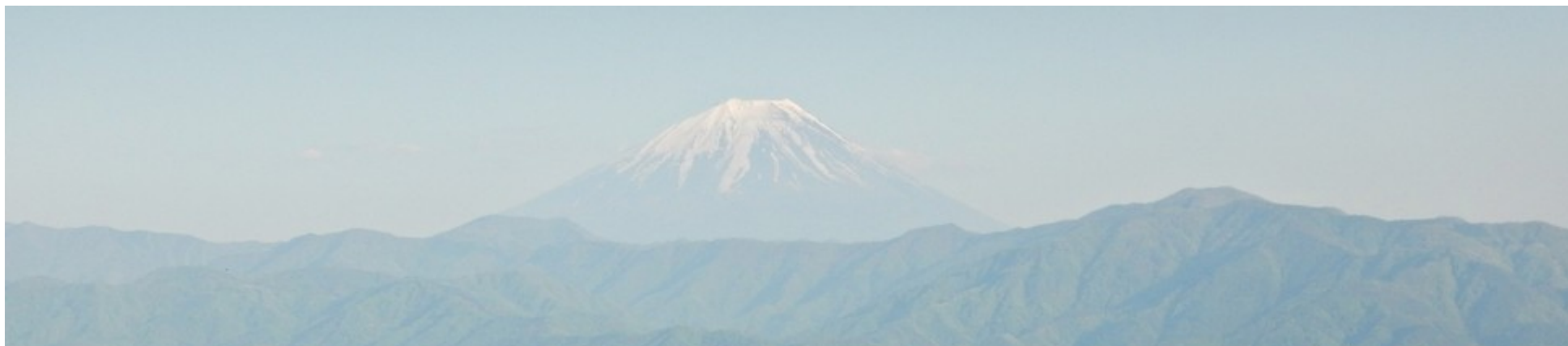




AJ西東京

BRM512西東京400km富士大回り

試走報告(2018/04/28)

スタッフ 戸田



AJ西東京

BRM512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



2018年05月28日

スタート	07:00
山伏峠	11:20
PC1	12:23 (00:09)
PC2	15:13 (00:39)
サクラランボソフト	16:30
フォトチェック	16:54
PC3	20:33 (01:03)

2018年05月29日

冷川峠	00:55
PC4	01:13 (01:07)
PC5	06:33 (00:55)
ゴール	09:18 (00:42)

()内は貯金

PC以外の時間は大体...

工事および渋滞情報

指示に従って通行してください



身延線沿い

・工事箇所

K10 身延線沿い 片側(交互)通行あり

・渋滞箇所

スタート～青山S

PC5～ゴール区間



トンネルに入る前は
安全の為
前灯&尾灯点灯！



気温とウェア

天候:晴れ、スタート13℃、山中湖周辺20℃、南アルプス周辺25℃、芝川15℃、ゴール23℃

装着

キャップ
長袖インナー（春秋用）
半袖ジャージ
タイツ（夏用）
靴下（夏用）
指なしグローブ
ベビーワセリン(股スレ防止)
ベトネベート軟膏(化膿止め)
日焼け止め

予備のウェア

ウィンドブレーカー
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、夏日！！

夜は寒さで震える！！



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）
目薬

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。

ほうとうも置いてあっけど(^^)v

~~セブンイレブンのほうとう~~
セブンイレブンの吉田のうどん

✓

西湖、本栖湖での写真

✓

さくらんぼは5月中旬頃だそうです (" ^ ω ^)

~~サクラんぼハーフソフト~~
季節の(あまおう)ハーフソフト

✓

南アルプスからの富士写真

✓

身延まんじゅう

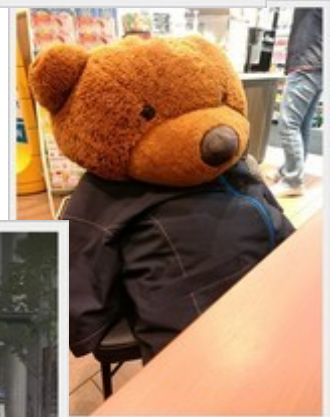
いつかは本店で！！

△

スマル亭

skip

今年もPC4で
カルボナーラを食べる…
来年コース戻そうかな(笑)



定点観測 営業時間外の身延饅頭

AJ西東京名物、富士山シリーズ

道志道を駆け上がり、富士山をぐるぐるっと大回り
景色よし、グルメよし、楽しみ方は人それぞれ(^^)v

