

# G T 6 試走報告

reater han 0 years old

## Prologue

年度末納期の仕事に追われ、家族からのプレッシャーを躲しているうちに、この試走が今年の初ブルベとなってしまった。

準備不足から、体がカチコチのまま走ることになり、膝の不安との葛藤となった。十分にウォームアップして走ってほしい。

有線式メータと印刷したキューシートとKKDで試走しました。

## 実施日時

2018/04/28 07:00 - 2018/04/29 08:05

## 主要地点の通過時刻

START	07:00
PC1	11:27
PC2	13:59
通過チェック	15:30
PC3	19:03
PC4	23:43
PC5	05:22
GOAL	08:05

## START-PC1

道志道から山中湖、忍野、富士吉田へと進むおなじみのコースである。忍野と富士吉田をつなぐトンネルは少し長く、トンネルを出た後の路面がややラフなので注意してほしい。その他には、昨年のコースから、上中ノ原Sが直進に変更され、ほんの少しの距離だが走りやすくなっている。

山中湖での富士も美しかったが、PC1でも富士が綺麗に見える。その先に備えて休養しよう。

# PC1-PC2

この区間に変更はない。河口湖、西湖、本栖湖を巡って、本栖道を下る。私は、PC1までがペースオーバーだったか、河口湖から、西湖へ至る上り坂で、足が攣りそうになって、力のセーブを余儀なくされたが、どうにか押さえ込んで進むことができた。今更ではあるが、本栖道では、最初のトンネルの後、短いトンネルが3つほどある。3つ目(だったと思う)のトンネルは路面が荒れているので、十分に注意してトンネルに進入してほしい。下部をはなれ六郷に向かうところで、少し登るので、下りで調子によって飛ばしてしまうと辛くなるのでほどほどに。

この頃から、膝に違和感を感じ、数年前の苦い経験から、PCなど停る時には繰り返してストレッチした。

## PC2-通過チェック

静かな六郷をあとにして、トンネルを一つ越えR52へ入る。R52では、追い風に助けられて、北上する。好天の午後は南風の日が多い。試走ではTDKの薔薇はチラチラ咲き始めた程度だったので、BRM512当日は綺麗に咲いていると期待できる。右には富士が見えるのだが、安全のため気を取られないように。白根I.C.を左折したのち、やや登る。最後にループ橋を登ると、右側に展望スペースが現れる。ここが折り返しの通過チェックである。ブリーフィングで支持された写真撮影をする。



## 通過チェック-PC3

曲輪田新田Sを右折した後は、昨年以前からのコース変化はない。先程の追い風は、向かい風に変わる。体を冷やすかもしれないので上手に調整したい。補給が難しい区間なので、注意したい。私は、上沢の手前の右手のコンビニで一休みした。

また、波高島からの山梨県区間は野生動物も多い。試走では、波高島付近、内船付近と、2度、猿に遭遇した。舗装の表面が2cm程度の厚さ剥がれているところがあったので暗くなったら、十分光量のライトが欲しい。

## PC3-PC4

ここからは、ナイトライドになる。芝川から、富士までは気温が低い。体を冷やさないようなウェアへの準備がいる。その一方、富士から沼津までは寒さが軽減するので、着こみ過ぎると暑い。沼津を過ぎ、伊豆半島に入ると、気温が下がってくるので、調整が重要になる。私は、PC3あたりから、胃が気持ちが悪くなってくるのと、いつにない眠気から、修善寺を過ぎたバス停で一休みを試みたが、ベンチがイマイチ。冷川からの下りは、相変わらず寒く感じる。下り切らないところでPC。

## PC4-PC5

この先は勝手知ったりの参加者が多いと思う。伊豆半島の北上は海岸線に沿ってアップダウンをを繰り返す。寒さは気にならないはず。少しガスっていたが、東に初島の明かりが見える。初島の灯台は、ちょっと珍しく、赤緑2色を交互に点灯する。この辺りが、眠気との駆け引きが難しい。網代の土産物屋の駐車場、熱海のベンチ、根府川の駅舎で少し休んだ。以前、歩道で休んでいたらパトカーがやって来たことがあるので、休憩場所には気をつけたい。

小田原あたりまでは暗かったが、少しずつ空が黒から淡い明るさを持ってくる。私は、平塚と茅ヶ崎の間の湘南大橋を渡っている時に、正面に登る朝日が見えた。R134は横暴な車が多い。大きなトラックなどがあまりクリアランスをとらずに高速で追い越していくので神経が擦り切れる。また、路面も荒い。

# PC5-GOAL

最後の区間は、思った以上にわずかなアップダウンがこたえる。ミスコースさえなければ、ゴールできるはずだ。ほとんどの参加者は十分に明るくなっているはずなので、慎重にすすんでほしい。K42もR134のように車に神経が擦り切れる。十分に安全に配慮してゴールを目指そう。

## Epilogue

予想以上に疲労感の大きなコースだった。膝の違和感はゴールするころには気にならなくなったが、家に着くまではどこまで持つか気がきではなかった。家に着き汗を流したら、膝に湿布しました。

以上