

今回はCSTCより私を含め4名が参加、6月11日に前日受付を済ませ例年の宿入り。  
翌12日、3時30分起床、4時より朝食、5時に宿をウォームアップを兼ねて自転車で出発、会場迄約8K。

スタートは申告タイムの速い順。5分間隔で700~800人ずつスタートします。  
私は7組目のスタート。出発合計8,031人！

(2枚の写真はいずれも、大会HPからの転載です)



スバルライン全長24K、標高差1255m、平均斜度5.2%



昨年秋からスキーの為に始めた下半身強化は持続してきたものの、峠の実走ゼロでの挑戦。大丈夫か？

スタートチェックPでサイコンスタートON。

軽めのギヤで80~90回転をキープ、心拍150台前半とまずまずの感じ。

5KCPで20分をオーバーするも斜度的には許容範囲、

これから少しずつ調子を上げて行く予定が10KCPで40分46秒！ まずい。

峠の実走ゼロの影響必至で、下半身のあらゆる筋肉が悲鳴をあげる。

滴り落ちる汗に反応してサイコンの画面が勝手に変わってしまう！

何とか取り戻そうとペースUP、心拍168迄上げた辺りで心肺が悲鳴！ 頭もボーっと！ これで沈没。

追い抜いてきた女性何人かに逆に追い抜かれる始末。

20K過ぎの斜度1%の緩い区間も、例年なら時速35K前後で行けるのに、時速20K前後の一人旅…………。

ゴール前300mが大きな壁の様…………結局100分21秒でのゴール。



写真は下山用の荷物を預けるブースです



ゴール後の写真です。

予想以上にタイムが悪く、Vサインできず残念。

筋トレと峠の実走をやり、準備して来年出直しです。

他のメンバーの記録は

75分台、79分台、102分台でした。

後方の富士山は雪不足の影響で残雪が例年より少ないです。