

*** メールマガジン No.100 - 2010.8.29***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.100***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

お陰さまで、メールマガジンが 100 号を向えました。

【秋のツーリング予定】

残暑厳しき折ですが、暑さもいずれはマシになる・・・ なって欲しいと言う願いも込めて、「NPO KEEP LEFT 秋のツーリングプラン」をリリースします。

プランA：「日帰り福知山ツーリング」

日曜日 朝 7 時半～ 「福知山 安全・安心・快適ツーリング」

集合場所&時間：福知山「大江河東公園」駐車場 午前 7 時過ぎ

午前中走行：午前 7 時半～午前 11 時まで 駐車場にて解散

コース：「大江河東公園」から府道 55 号（平坦路）をメインに、神崎浜への約 25Km まで、休憩後、折り返して大江河東公園へ戻る往復 50Km を予定

昼食：各自自由 希望者には、ダ・カテラを予定

プランB：「土曜、日曜 週末 1泊 1.5 日の福知山ツーリング」

土曜日 朝 8 時～ 「福知山 安全・安心・快適ツーリング」

集合場所&時間：福知山「大江河東公園」駐車場 午前 7 時半過ぎ

午前中走行：午前 8 時～午前 11 時過ぎまで

コース：「大江河東公園」から府道 55 号（平坦路）をメインに、神崎浜への約 25Km まで、休憩後、折り返して大江河東公園へ戻る往復 50Km を予定

昼食：大江付近の、そば屋さんかうどん屋さんの予定（あまり食べ過ぎると、夜の食事が・・・）

午後：自由行動（再びのツーリング好し、福知山周辺の神社仏閣探訪も好し、自転車♥マーク加盟店 OZ さんでのんびりするも好し、ホテルにチェックインし休むも好し、福知山温泉に行くも好し）

*午後からのツーリングは、NPO 法人としての開催ではありません。あくまでも自由意志、自己責任でお願いします。

宿泊場所：JR 福知山駅前 アールイン福知山（ビジネスホテル）を予定

お一人 6500 円～/シングル**アールイン福知山でダ・カテラ 徒歩約 10 分

夕食（宴会）：午後 6 時～「ダ・カテラ」貸切にて 大宴会

但し、参加人数が 8 名以下の場合には、貸切しません

*マルコ渡邊氏が創る 究極のイタリア料理 & アキちゃんセレクトのワインと泡!!! 至福の時間です・・・お楽しみに!

◎料理は、NPO KEEP LEFT メンバー 特別献立セットディナー（大皿盛りの取り分け、メニューは当日まで秘）と 泡&白・赤イタリアワイン、イタリアのビール、ノンガス・ガス入りお水 名付けて『トスカーナの夕べ』

日曜日 朝解散 自由行動

帰宅するも好し、再びツーリング好し、福知山周辺の神社仏閣探訪も好し、自転車♥マーク加盟店 OZ さんで昼食も良し、福知山温泉に行くも良し、皆さんお好きにどうぞ！

朝食に関しても、お好きにどうぞ！

ホテルの朝食も好し、近くのコンビニで購入し部屋でゆっくり朝食も好し

プランC：「日曜～月曜 ダ・カテラでの夕食と翌朝の快適ツーリング」

日曜日 午後6時～ 「ダ・カテラ」で夕食会

(朝からのツーリング好し、福知山周辺の神社仏閣探訪も好し、自転車♥マーク加盟店 OZ さんでのんびりするも好し、ホテルにチェックインし休むも好し、福知山温泉に行くも好し)

*朝もしくはお昼から現地入りしてのツーリングは各自で行って下さい。

このツーリングは、NPO 法人としての開催ではありません。あくまでも自由意志、自己責任でお願いします。

宿泊場所：JR 福知山駅前 アールイン福知山（ビジネスホテル）を予定

お一人 6500 円～/シングル**アールイン福知山⇔ダ・カテラ 徒歩約 10 分

月曜日 午前7時半から 快適ツーリング（マルコ渡邊氏が先導します）

前夜飲み過ぎでない方は、ツーリングに参加して下さい。

体調のすぐれない方は、ホテルでゆっくり休むも好し、福知山温泉に行くも良し、皆さんお好きにどうぞ！

お昼頃解散

何れのプランも、お天気次第、そして皆さんのご都合次第、そして私の都合次第です。

参加希望日程は、事務局までメールでお願いします。

佐原

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎

*** メールマガジン No.101 - 2010.8.30***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.101 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【会員さんの近況と連絡】

■ 単独走行がお得意の宮本さんからのメール

こんにちは、お久しぶりです。

8月13日から16日の4日間、嫁さんの母方の実家である島根県大田市鳥井町に行って来ました。その内の15日の日曜日に自由時間をいただき、鳥井町〜三瓶山〜出雲市とまたまた単独ですが行って参りました。

AM8:30出発です、この日は台風一過で晴天、気温は高いが湿度はさほど無く気持ちよくスタートです。

漁師町を抜け大田市市街地を抜け三瓶山の麓へ、人も車もほとんど無く上りに入っていきます、3回の休憩を挟み西の原に到着、

このあたりは高原になっていてぐるっと一周できるルートがあり、自転車の方、バイクの方、結構にぎわってました。

あまりの気持ちよさに長めの休憩を取り出発です。

出雲までの道のりは軽い登りはあるもののずっと緩やかな下りで調子に乗りかなりのハイペースで下て行きます。

9号線に出た頃には強烈な向かい風と暑さで少しバテ気味に。

車は多いけど海岸線はとても気持ちよく、数回の休憩を挟み無事帰宅です。

家に帰ると子供が待っていて、レーパンのまま海へダイブでした。

こんなの使ってみました↓

<http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=584a1983b54e25b1cd6b6b710045558f>

*宮本さん、お疲れさまでした。毎々の単独走行、恐れ入ります。レーパンのまま海へダイブ！！気持ち良さそうですねー、そう言えば、同じように海へダイブの方が……。この夏のチャリ乗りの、はやりですかねぇ！ご紹介頂いた「ルートラボ」なかなか使い勝手ありそうですね！ありがとうございます。

奥様とご一緒に「秋の安心・安全・快適ツーリング」への参加お待ちしております。*** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 自転車の改良に躍起の濱さん

*ほぼ毎日の朝チャリ、お疲れさまです。毎々の休憩時に自転車の話しをさせて頂いていますが、その影響か、シートポストがカーボンになり、タイヤが変わり、次はステムとハンドルバーの変更を検討中とか。ポジションへの拘り、機材への拘り、そして「美」への拘り。

そうなんですよ！美しい自転車でなければ、楽しくない！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 河原さん

*先日は久しぶりに、自転車に乗ったお姿を拝見し、安堵いたしました。体調管理が最優先！無理せず、楽しくやりましょう！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 走り屋ノブさん

*先日の鈴鹿は参加されたのかな？ハードな体育会系自転車を追求するその姿には、ものは申しません。ケガ無く事故なく、楽しんで下さい。 *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ ヨットマン大矢さん（私のヨットの師匠）

*飲み会、お疲れさまです。ヨットと自転車、お休みの使い方大変ですね！ ディンギーの練習も気にはなっているのですが、今年は自転車にドブプリハマってしまっています。とにかく雨が降らない。雨乞いの為に、ヨットの練習日決めますか・・・？ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ きよ枝ちゃん

*如何ですか、自転車ライフは？ 秋のツーリング行きましょう！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 綾部の栗ちゃんからのメール

取り急ぎ、22日のレポートです！！ 60km。14名ほぼ完走です！！！！
理事長も暑い中、講習会おつかれさまでした^^ 近いうちにご一緒したいです！ 栗林

*14名、60Kmほぼ完走！ お疲れさん！ 9月は毎日曜日「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」を開催する予定です。一緒に走りましょう！！

美奈子ちゃん、剛君にもよろしく！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ マルコ渡邊（ナベちゃん）！

*雷神号（シングルフリー 当然、前後ブレーキ装着）どないですか？ VIVALO（現行の VIVALO とは違う）さんのフレームは、走る！ しかし、硬い！！ 体を傷めないように、ロングライドはやめてください。路面状態の良い府道55号であっても、硬いフレーム+20cのクリンチャータイヤの突上げは、首や腰にきます。体全体の力を抜き、伝わる振動を体全体で逃がしてやる、決して踏み込まず軽い足の回転で漕ぐ！！ 気を付けて！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ マリアさん

*福知山デビュー、お疲れさんでした。 秋のツーリング企画 プラン A,B,C 都合の良いのを選んで下さい。 ビキニの用意も忘れずに！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 平田シェフ

*なかなか自転車で一緒に出来ませんね。是非一度一緒に走りましょう！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 坂ちゃん

*元気？ ビアンキ、錆びてるのちがう！？ 体調や時間等いろいろあると思います。「ダ・カテラ」の食事だけでも付き合いませんか？ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ 高田ちゃん

*仕事忙しいご様子、何よりです。 秋のツーリング企画 プラン A,B,C 「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」を開催する予定です。一緒に走りましょう！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■ クライマー清水さん

*現在東京在住ですので、なかなか西宮に帰ってくる機会がないと思いますが、帰って来た時には一緒に走るか、飲みましょう!!! *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

■■■ KEEP LEFT の会員の皆様へ

* 秋のツーリング企画 プランA,B,C 「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」を開催する予定です。みなさんそれぞれのご希望日程を連絡下さい。一緒に走りましょう!!

9月5日(日)は、**プランA:「日帰り福知山ツーリング」**実施予定です。

日曜日 朝7時半〜 「福知山 安全・安心・快適ツーリング」

集合場所&時間: 福知山「大江河東公園」駐車場 午前7時過ぎ

午前中走行: 午前7時半〜午前11時まで 駐車場にて解散

コース: 「大江河東公園」から府道55号(平坦路)をメインに、神崎浜への約25Kmまで、休憩後、折り返して大江河東公園へ戻る往復50Kmを予定

昼食: 各自自由 希望者には、ダ・カテラを予定

佐原

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎

*** メールマガジン No.102 - 2010.9.6***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.102***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【活動報告と連絡】

■9月5日(日) 福知山 安全・安心・快適ツーリング 行ってきました!

猛暑! 極暑!! のなか、大矢さん、るり子さん、ノブさん、美奈子ちゃん、剛くん、栗ちゃんの参加で、毎度々のR-55 神崎浜折り返しの約50Km、無事完走です!

*るり子さん、お疲れさまでした。折りたたみ小径車から700cの新車(カーボンバイク)に乗り換え、素晴らしい走り! 昨年の初ツーリングの時に余りの激坂に自転車を押して登ることに・・・、次回はリベンジ! 昨日の走りであれば、軽く制覇出来ますよ!!! *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

*大矢さん、お疲れさまでした。金曜日の新車引き取り、土曜日のヨット、日曜日のツーリング、大変

な週末でしたね。 !!! *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

* ノブさん、相変わらずの激走ぶり。運転ご苦労様でした。お陰で、アルコールを堪能出来ました。 ***
NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

* 美奈子ちゃん、白色の新車、軽快ですね！ チーム栗林のメンバーさんの激走にはついて行かず、安全・安心・快適な自転車を楽しんで下さい。軽いギアで、足をクルクル！！ スペアのチューブ調達して下さいね。 *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

* 栗ちゃん、お疲れさまです。今回は、快適山岳（大江の林間コース）を走りましょう！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

* 剛くん、お疲れさま。スポーツマンツヨポン！！！ 今回は、先頭を交代しながらの巡行走行を激走チームで練習しましょう！チーム栗林のエース候補！！ *** NPO KEEP LEFT 理事長 佐原

* * * 理事長の独り言

* カロリー補給：日本人チャリ乗りには、小さくパックされた「練りようかん」が最適かなあー

* WO（クリンチャー）とチューブラー：やはりチューブラーが快適！ しかし、スペアのタイヤがかさばる・・・

* 約 20 年前に造られたクロモリフレーム「MBK」。硬い筈の COLUMBUS EL だが、トップチューブのバンドのお陰で何とも言えないまろやかな走り味・・・。

* 今回は、大矢さんが海へ、ザブン！ 自転車とスイム！ ランまでしたら、トライアスロン

* OZ さんの食事、美味しかった！ 平田シェフ、おおきに！！ 涼しくなったら、テラスで食事。やはりアウトドアが最高です。

* 運転手さんを前にして、毎々のお酒・・・。申し訳ない気持ちよりも冷えたシャンの誘惑が・・・。一泊でのツーリングを企画しなければ・・・。

* クルマでの移動、機材の運搬、やはりサポート・カーが必要・・・。それと、お酒を飲まないチャリ乗りが・・・。

* ぎりぎりにかぶせてきたあのクルマ・・・。アホのことはおいといて、道を譲って我々の安全を図ってくれたドライバーの皆さんに感謝。

* パンクした仲間を気遣う・・・。パンクは不可抗力、さすが KEEP LEFT のメンバーさん。

* BS アンカー ひよっとしたら日本製優れモノかも・・・。

* 帰りの中国縦貫道 屋根に自転車を積んだクルマの多いこと。何かイベントあったのかなあー。

* 今回参加されたメンバーの皆様、お疲れさまでした。次回もよろしく願いいたします。今回、それぞれのご都合で参加出来なかったメンバーの皆様、9月12日も実施予定です。是非参加して下さい。

■■■ KEEP LEFT の会員の皆様へ

* 秋のツーリング企画 プラン A,B,C 「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」を開催する予定です。みなさんそれぞれのご希望日程を連絡下さい。一緒に走りましょう！！

9月12日(日)は、プランA:「日帰り福知山ツーリング」もしくはプランB:
「1泊1.5日福知山ツーリング」11~12日を実施予定です。

日曜日 朝7時半~ 「福知山 安全・安心・快適ツーリング」

集合場所&時間: 福知山「大江河東公園」駐車場 午前7時過ぎ

午前中走行: 午前7時半~午前11時まで 駐車場にて解散

コース: 「大江河東公園」から府道55号(平坦路)をメインに、神崎浜への約25Kmまで、
休憩後、折り返して大江河東公園へ戻る往復50Kmを予定

昼食: 各自自由

佐原

「安全、安心、快適な自転車利用」

特定非営利活動法人 NPO KEEP LEFT

理事長 佐原 純一郎