

*** メールマガジン No.79 - 2010.5.19***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.79***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【会員さんの琵琶湖一週レポート】

会員の宮本さんからレポートが届きました。

前は、淡路島レポートを頂きましたが、今度は「琵琶湖一週」です。

この宮本さん、自転車を始めたのが今年です。

半年も経たないのに、琵琶湖一週単独走破！

凄いという言葉しかありません。



5月17日（月）琵琶湖一周のレポートです。

天気 晴れ

降水確率、10%～20%

最高気温 20度以上

風 無風

前日が定休日だったので20時半ごろには就寝、
4時半頃起床、車に荷物を積み込み5時ごろ出発です。

名神が工事中だったため京都東までいけず京都南でインターをおりることに。
道の駅「琵琶湖大橋米プラザ」に6時半頃到着、気持ちのいい朝日を浴びながら柔軟&ストレッチをこなし早速出発です。

琵琶湖は湖北と湖南エリアに分かれてるみたいで、湖南は車も多く湖北だけで一周とすることがあるみたいですが、
せっかくなので湖南から走り出します。

駐車場の南の小さなトンネルを抜けて住宅の中を南下していきます、途中道に迷いながら「浮御堂」を左手に見ながら少し南下し県道に、大津の近くになると車も多くなって危険を感じ湖岸の遊歩道に逃げる、そのままのんびり1号線まで降りてとても狭く通勤ラッシュと重なった橋の歩道を手で押しながらわたり東岸を北上です、
(もう一つ南の瀬田唐橋のほうが良かったみたいです。)

しばらく車に注意しながら車道を走ると自転車と歩行者の専用道路が出現その道路を快調に走っていきます。

多少の段差があるものの人も自転車も少なく、鳥や蛙の鳴き声を聞きながら快走

です。

一回目の休憩を 50 キロ地点の近江八幡あたりでとり
軽いストレッチとマッサージの後足早に出発。

淡々と続く湖岸をバス釣りの人たちを横目に北上
2 回目の休憩を 90 キロ地点の 道の駅 「近江母の郷」 で昼食に、手作りっ
ぽい梅おこわをいただき、ボトルにスポーツドリンクを補充、
さすがに疲れが出始めたので、嫁さんにもらった栄養ドリンクを飲み出発。

30 分ほど走るとさっきの疲れがうそのようになくなり、体がリセットされたよ
うな感じになりペースダウンすることもなく快走！
栄養ドリンクの力恐るべしです。

3 回目の休憩を 120 キロ地点の道の駅 「塩津街道あぢかまの里」 でブルベ
リーソフトクリームを食べることに、あまりのおいしさに一気食いです。

出発し 「奥琵琶湖パークウェイ」 方面に向かう所で学生風の 3 人組と遭遇、
どうやら入り口が閉まってるらしく、4 人連なり
別ルートの唯一の上り坂に突入！

「ここで止まったらカッコ悪いな〜」 と思いながら漕ぎ出すと、リアsproケ
ット交換のせいもあってか、あっさりクリアー、その後 4 人で道を探しながら、
マキノあたりではぐれることに。

このあたり 2 箇所トンネルがあり、暗さとトラックの風圧で
とても怖い思いをしました。

湖西に戻り快調に南下、なぜかそんなに疲れることも無く、
150 キロ地点の道の駅 「しんあさひ風車村」 で 4 回目の休憩に、
水分の補充と軽いストレッチの後すぐ出発、

小さなアップダウンを繰り返し 「琵琶湖レイクサイド自転車道」
の入り口で 5 回目の休憩、このあたり無理やり作った様な
自転車道が分かりにくく交通量の多い車道を度々通ることになり
かなり気を使いながら走ることに。

残りの約 20 キロは、人気の無い整備された自転車道をチンタラ流しながら目の
前に見える観覧車を目指し無事ゴール！です。

琵琶湖 1 週はアップダウンも少なく、それなりに専用道路もあり看板で道案内してくれているのでいい感じなのに、トンネルと交通量の多い道路を走ったりとちょっと残念な感じがしました。

しかし、前回の地獄の淡路 1 週よりかなり気持ちよく走れた琵琶湖でした。

走行距離 191.2 キロ
所要時間 約 9 時間
消費カロリー 6451 kcal



宮本さん

お疲れさまでした。

ご無事の完走、おめでとうございます。

レポート、有難うございました。

スプロケを交換されたご様子。登り用にワイドレンジに変えられたと推察致します。

機会があれば、参考までに、T の数と組み合わせを教えてください。

次回のレポートを楽しみにしております。

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.80 - 2010.5.21 ***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.80 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【ドーピング】

新聞を開くと、こんな記事が目にとまりました。

【自転車】ランディス、ドーピング違反認める 薬漬けの実態告白 2010.5.20 19:04

自転車のロードレース、ツール・ド・フランスでドーピング違反のために2006年の総合優勝をは

く奪されたフロイド・ランディス（米国）が、禁止薬物の使用を認めたと20日、米紙ウォールストリート・ジャーナル（電子版）が報じた。ランディスは同レースで優勝7度のランス・アームストロング（米国）も薬物使用に関与したという電子メールを国際自転車連合（UCI）関係者らに送信した。

同紙が入手した電子メールには、ランディスや他の米国選手がいかにか検査で見つからないように筋肉増強剤やエリスロポエチン（EPO）を使用し、禁止されている自己輸血を行ったかが記されているという。

ランディスは米スポーツ専門局ESPNとの電話インタビューでも薬漬けだった競技生活を詳細に告白して「良心を取り戻したかった」と理由を述べた。（共同）

そして

【5月21日 AFP】

自転車のツール・ド・フランス（Tour de France）を7回制覇したランス・アームストロング（Lance Armstrong、米国）は20日、自身のドーピング疑惑を完全否定した。

疑惑は、禁止薬物のテストステロンが検出されたとして2006年総合優勝のタイトルをはく奪されたフロイド・ランディス（Floyd Landis、米国）が、アームストロングらの関与を指摘したことから、浮上した。

米紙ウォールストリート・ジャーナル（Wall Street Journal）によると、ランディスは関係者に送ったEメールの中で、自らのドーピングを認めるとともに、アームストロングからドーピング技術を教わったと主張。さらに、アームストロングが国際自転車競技連合（International Cycling Union、UCI）の職員と結託して陽性反応が出たドーピング検査の結果を隠ぺいしていたと指摘したという。（c）AFP

フロイド・ランディスは、USポスタル所属当時（02～04）のランス・アームストロングのアシスト役です。

毎度毎度のドーピング疑惑と否定そして告白&暴露。

グランツールの放映で、前日調子の悪かった選手が次の日、人が変わった様な元気さに？ その都度「こいつ、ドーピングしてるのとちゃうか？」と疑いの目で観てしまう。

丁度、ジロ・デ・イタリアの真っ最中。

ドーピング前科者のピノクロフやバッソその他も出走中。

ツアー・オブ・カリフォルニアにはランス・アームストロングが・・・。

グランツールに関わる、運営側、UCI、プロチーム、スポンサー、選手達、メディアそれぞれが利害や思惑で画策する。

疑惑のリークのタイミングが、余りにも作作的。

何が真実なのか、さっぱり解らない。

皆さん、UCIのロードレースをもう少し楽しく観る為に、
UCIのロードレースのレギュレーションをご覧になっては如何かな？

http://jcf.or.jp/files/2010/02/02_Road.pdf

196ページにおよぶ文章ですが、読んでみるとなかなか面白い。

特に、選手契約書や賞金の分配規約などは非常に興味深いものです。

その他、「アンチドーピング規定」や「スポーツの安全と健康状態」も読んでみる価値あります。

http://jcf.or.jp/files/2010/02/14_Anti-Doping.pdf

http://jcf.or.jp/files/2010/02/13_Sporting-Safety-Conditions.pdf

UCIの規定に沿って、挑戦し続ける選手達の奮闘ぶりを観るのは楽しいものです。

細かく規定されているにも関わらず、細かい所は「目こぼし」いっぱい自転車ロードレースです。

*ボトルをサポートカーから渡す時に、ほんの少しアクセルを踏みサポートしてあげる→規定違反

*パンクで遅れた選手がサポートカーを利用して、集団に追いつく→規定違反

*上り坂で観客が押す→規定違反

*観客からボトル（水）をもらう→規定違反

*レッグカバー→規定違反（短パンが規定です）

*登録外のジャージ→規定違反（チポリーニは、罰金を払ってアニマル柄のワンピースを着て疾走。さすがイタリアの伊達男！）

等々

人間がやる事です。

選手も運営側も人間です。そしてそれを観る我々も人間です。

人間味のあるスポーツイベントであってほしい。

ピノクロフもバツソも、罪を償っての復帰です。

弱い（ドーピングをした）人間が頂点を目指し再び努力する姿こそが、スポーツの神髄です。

前科者のお二人には是非とも頑張ってもらいたい。

栄光、ドーピング疑惑、薬物依存、孤独死のマルコ・パンターニを、小生が、今も最高のロードレーサーと思っているのは、彼が最も人間らしい（強くて、弱い）選手だったからでしょう。その輝かしい記録と記憶に残るイルピラータ（マルコ・パンターニ）は愛すべき人間でした。

ランス・アームストロングのドーピング疑惑が云々よりも、強さを固持し続けようとする機械の様なランス・アームストロングは好きになれない。人間ランス・アームストロングが観てみたいものです。

自転車ロードレースは、人間ドラマです。

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.81 - 2010.6.3***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.81 ***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【活動報告】

5月30日(日) 福知山にて「安全・安心・快適ツーリング講習会」を実施致しました。

朝7時過ぎ、「自転車♥マーク認定第1号店 ダ・カテラ」前に集合、マルコ渡邊氏は自転車で出発。

我々は、クルマを55号線沿いの千原公会堂前運動場公園？(駐車スペース&トイレ有り)に移動。

機材を整えている所に、マルコ渡邊氏合流。

目指すは、由良川河口の神崎浜(スタート地点から神崎浜まで約25Km)。

初心者の方Tさん(男性)、初めてのツーリング参加です。

足の回し方、ハンドルの握り方、ライディングホーム、等々を指導しながらの快適な25Km。

55号線が終る地点で、「一人で走るより、みんなで走るの気持ち良いですわ！ また次回もよろしく！！ 気をつけて！」とマルコ渡邊氏は、お店の準備の為にUターン。マルコさん毎々の伴走有難うございます。しかし、いつ見ても素晴らしいクラウチングホーム！ マルコさんのお腹は伸縮自在なのかなあー？ それと、マルコさんの愛車「チネリー スパーコルサ」！ グレーとピンクに塗り分けられたコロンブスSLXのバテッドチューブのロードバイクは美しい！！

神崎浜で休憩し、折り返しの25Km。

スタートした時のぎこちなさもすっかりなくなり、スムーズな足の運びで余裕のTさん。

丁度良い追い風を利用して、時速25~30Kmの巡行。

Tさん、見事50Km完走されました！

Tさん、お疲れさまでした。ストレッチ十分にやって下さい。

千原公会堂前運動場公園に戻ると、地元会員のKさんと新入会員のMさんとお仲間の方々が休憩中。

綾部からR-55そしてR-9で大江山を登る(マルコ渡邊氏曰く、パンターニコース)を攻める予定との事。

「気をつけて！」、「ゆっくり行きます！！」、「それでは、またー！」

大江山攻めに参加したい気持ちをおさえ(この日は、夕方までに帰阪予定)、機材をクルマに積込み、「ダ・カテラ」さんへ。

チャリ乗りの食事は当然「 Pasta 」！

前日からイタ飯ばかり食べて、少しは和風のモノを「うどんにするか蕎麦にするか・・・？」と悩んでいたのですが、結局、イタ飯。

自転車三昧のせいで、食生活までチャリ乗りになってしまいました。

梅雨入り前の晴れ間でのツーリングは快適です。

雨さえふらなければ、毎週日曜日に「福知山 安全・安心・快適ツーリング講習会」を実施する予定です。

6月6日(日)も実施予定ですが、会員さんの安全講習を優先させますので、激走グループは、独自に

走って下さい。

ロングを走る方は、水分とカロリー補給に心掛けて下さい。

よろしく

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