

*** メールマガジン No.97 - 2010.8.5***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.97***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【ご案内と連絡】

水分補給、カロリー補給してますか？ 猛暑のなか、熱中症、脱水症状、ハンガーノック等での、体調不良や事故が相次いでいます。気を付けて下さい。

ご案内です

ご案内

綾部の栗林さんからこんなメールが届きました。

8月22日に、数多くのヒルクライム好きなチクリスタが綾部につどいます^^
(多分10名以上!)

理事長、のぶさんならびに会員の皆様、時間合えば参加されますかねえ^^
和知から上林にかけて美味しいスイーツを絡めながら40キロほど走る予定です^^

アールイン綾部にて、夕食で現地イタリア料理を満喫してもらい(テラスにて)、
宿泊できるプランを10000円以下でできるように段取りしました!!!!!!
いつでも寄ってください^^たらふく綾部イタリア料理
をご馳走します!!!!^^

*** 連絡有難う! NPO KEEP LEFT のメンバーさんへ

綾部の栗さんから、40Kmヒルクライムのお誘いです。如何ですか?

参加希望の方は、NPO KEEP LEFT 事務局までメールで連絡下さい。

それと、アールイン綾部の自転車乗り対象宿泊プラン。嬉しいですね!!

*連絡です

栗ちゃん、自転車の保管場所(部屋への持ち込み *アールイン福知山さんでは
快諾頂いています)等、詳細を知らせて下さい。*** 佐原

お知らせ

お盆休み(8月13日~16日)の間、NPO KEEP LEFT のサロンを開放し、
NPO KEEP LEFT のメンバーさんを対象とした自転車の乗り方、メンテの仕方、
パンク修理等の講習会を開催致します。(自転車の乗り方は、室内で練習台を利用
して頂きます)

期間:8月13日~16日の午前9時から午後5時までの間、皆様のご都合に
て日時を合わせますので、個人、グループ問わずご希望の方は、NPO KEEP

LEFT 事務局までメールで連絡下さい。

場所：NPO KEEP LEFT のサロン 〒570-0063 大阪府守口市大門町 5 番 10 号（株式会社 富士商会 本社 1 階）

最寄り駅 京阪電車 滝井駅 から 徒歩 5 分

食事：昼食を挟む場合には、近所のラーメン屋さんもしくはお好み焼き屋さんを利用します。

＊お酒や食べ物の持ち込みは大歓迎です！ 特に「泡！」よろしくお願い致します。

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.98 - 2010.8.23***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.98***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【近況報告】

無謀！、それとも チャレンジ！ ーーー 素晴らしい達成感！！！！

この 2 週間程、猛暑の中を自転車で走っている方を見かける度に、「よーやるわ！ こんな暑い中、自転車乗ったら、体に悪いわ。熱中症で倒れるでえー！」と言っていたにもかかわらず、22 日福知山へ走りに行きました。

NPO 法人立ち上げ当初からの会員さんで、今まで時間の関係上「福知山ツーリング」に参加出来なかった マリアさん！

軽いノリで誘ったところ、軽い乗りで行く！ となりました。

前日から、水分補給、カロリー補給、休憩地点、コースの設定、等々のシュミレーション これも楽しみの内と準備していたのですが、よくよく考えてみると、このマリアさん、今まで大阪城公園の周辺を軽く流す程度の足、そして究極の汗かき。

途中で休憩をして、へばれば、クルマでピックアップすれば良いと思い、最高気温 35～36℃の予報の中、いざ福知山へ！！

現地に到着し、自転車でのスタートが午前 8 時過ぎ、朝霧が残る 55 号線を神崎浜を目指し走ります。

足の使い方、リラックスの仕方、等々教習しながら、こまめに休憩をはさみカロリー補給と水分補給。

最初はぎこちない足さばきでしたが、10Kmも走らないうちに時速20Km以上での巡行が出来るように・・・！

立派！立派！！ いけるで！ カッコええでえー！

途中の火事騒ぎ（由良川を燃え上がった小舟が流れていく・・・！？）も手伝って、気が付けば神崎浜到着！

無事走行 23Km! 冷たいドリンクを購入し、毎度のことながら海の家の大將との世間話を済ませ、浜辺で休憩！！

「浜辺に下りる坂、危ないから気つけやあー！」と言っている私が・・・「ゴロ・ー・ン」！！

「何してるの？」「それ、ギャグ??」

「いやあー・・・ あのおー・・・ 気抜いたら、転けてもーたわ・・・わ・・・」

浜辺を眺め、しばし休憩と思いきや？

なんと、マリアさん、「あー暑い、暑いわあー！」「海や！ 海！ 気持ちよさそおー！！」「今年買ったビキニ持って来たら良かった・・・」「ちょっと海に浸かってくるわ！！」と・・・

新調のサイクルウェアのまま、神崎浜の海に・・・ザブン！ではなく・・・ピチャピチャと・・・。

さすが！ マリアさん！！ やりますなー！

海に浸かって、一見 元気を取り戻したかのようなマリアさんですが。

はたして出発地点まで戻れるかなあ・・・ の心配が、見事的中。

戻りのペースが上がりません。

しかし、「途中で休憩してもらっている間に、クルマをとりに戻って、向えにくるわ！」 と、なかなか言い出せない頑張り様。

初めてのツーリングですから、30Km 走れば「よく頑張りました！ 次は、50Km に挑戦しましょう！！」なのですが、何と！ 45Km 見事に完走です！！！！

おめでとう！ あの猛暑のなか、初ツーリング、45Km 完走です！！ お見事！！！！ 素晴らしい！！！！！！！！

最高の『達成感』と、美味しいダ・カテラの食事が、ご褒美です！！

次のツーリングは、安全・安心そして快適な 50Km 走れますよ！

今回も、大きくセンターラインを越えて安全に抜かして頂いたドライバーの皆様、ありがとうございました。

途中で出会ったサイクリストの方々、お疲れさまでした。

ダ・カテラでお食事のお客様方、変な格好の変な人間がなだれ込みまして、誠に申し訳ございませんでした。

ダ・カテラは日本にあるレストランとは思っておりません。イタリアのトスカーナにあるレストランと認識しておりますので、驚かせてしまった様です。

ダ・カテラのマルコ&アキちゃん、ありがとう！！

読者の皆様、本当にとんでもない猛暑です。

水分補給、カロリー補給に気を付けて自転車を楽しんで下さい。

事故なく、ケガ無く、安心・安全・快適な自転車遊びをいたしましょう。

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.99 - 2010.8.25***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.99***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【会員さんからのレポート】

東京在住のクライマー清水氏から、ツーリングレポートが届きました！

毎度です。

メール遅くなりすみません。メルマガを読みました。

皆さん相変わらず元気に走っていて、楽しそうですね。

7月19日（海の日）に前回のしまなみ海道ツーリングの仲間と新メンバーのK君(身長165cm 胴回り95cm)を加えて

印旛沼ツーリングを行いました。（前回のツアーで全員自転車熱が上がってしまった感じでした）

<http://www.asahi-net.or.jp/~fz6t-sby/cycling/map.html>

このコースは東京湾に面した検見川から、西印旛沼、東印旛沼を經由し利根川の「水と緑の運動公園」までの54.4kmの関東地方では有名なサイクリングコースになっています。上記HPを参考に見て下さい。

今回は輪行は止めて、無料駐車場があるコースの中間地点になる「佐倉ふるさと広場」のオランダ風車前に朝7時に集合となりました。私の東京宅(大田区)からは湾岸高速、東関東自動車道を経由して約1時間の距離です。

ここを出発点にして水と緑の運動公園まで往復46kmで、これを2往復しました。コースはサイクリング専用道が大半で一部市道を使いますが、車は殆ど通りません。

きれいな沼地の景色、整備されたコース、アップダウンは多少ありますが、たいしたことはありません。また、すれ違う人たちのマナーの良さにも驚きました。当日はカンカン照りで途中、2度ほど休憩を取りましたが、2往復目には、新入りのK君は向かい風でアップアップ状態で、前回のしまなみ同様に私が最後尾につき、フォローして完走できました。

予定通り正午に、出発点に戻り、無事に解散で午後1時過ぎには自宅着でした。

このコースは春や秋にはさぞかし美しい景色になると思われます。また、クラシックバイクが風景により溶け込むような気がします。

走りながら、西宮のO氏ご夫妻はきっとこのコースが気に入るだろうな、なんて思ったりもしました。

皆さんによろしく。ではまた。

#3 清水

クライマー清水さん、レポートありがとうございます。

安全に安心して快適に走れる場所、しかも自宅からクルマを利用して、約半日で自転車でのツーリングが楽しめる！

日本でも探せば快適なコースが沢山あると思います。

また、快適コースの紹介、よろしく！

読者の皆様、みなさんの自転車ライフに関するレポートを事務局までメール下さい。

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