

*** メールマガジン No.70 - 2010.4.13***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.70***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【再度の NPO KEEP LEFT 安全・安心・快適 福知山ツーリング ご案内】

4月11日のツーリングを中止し、結局は2週続けて取り止めしました。

すいません。 雨男の所為です。

今度こそ！

今週末4月18日(日)「NPO KEEP LEFT 安全・安心・快適 福知山ツーリング」行います。

今日(4月13日)現在の、4月18日当日 福知山の天気予報は、晴れ時々曇り 気温7~21℃ 降水確率20% です。

今度こそ！

朝の気温が少々気になりますが、寒さなど雨に比べたら、問題無し！！

コース：福知山 京都府舞鶴市西神崎浜から由良川沿いの府道55号(平坦路)をメインに、
福知山猪崎郵便局前の約35Kmまで、折り返して神崎浜へ戻る往復70Kmを予定

日時：4月18日(日)雨天決行(の意気込みです) 予備日 ???

スタート午前8:30 終了予定午前11:30 現地解散

集合場所：京都府舞鶴市西神崎浜 海水浴場 駐車場 (大阪組は、午前8時過ぎ到着予定)

*ご注意 55号と567号線の交差点(舞鶴八雲郵便局)から神崎浜へ向かう571号線の途中の道の一部が落石防止工事中にて狭くなっています。対向車に注意して下さい。

参加対象：NPO KEEP LEFT 会員 及び一般の方(但し、自転車総合保険に加入の方)

詳細：巡行20~25Kmグループと疾走(但し、安全なスピード)グループの2チーム編成
走行距離は、各自のレベルに合わせて折り返し場所を判断する

100Km走破希望者は、「マルコ少年のポローニャ裏山コース」

(京都府 福知山 標高544mの鬼ヶ岳のすそ野と山間そして川(由良川)沿いを一周するコースで大きな円型左回り55号線と74号線の基点から74号線→9号線→55号線)を追加走行

● 現地在住の会員の方は、福知山市内からR-55を神崎浜に向かって走って頂ければ、途中で出会う筈です。

昼食は、自転車♥マーク認定店 認定1号「ダ・カテラ」

認定5号「ウエディングレストランOZ」

認定7号「綾家」

の何れかを利用予定(現在検討中)

参加希望者の方は、メールにて事務局まで連絡下さい。

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

*** メールマガジン No.71 - 2010.4.14***
*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.71 ***
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】

会員のS氏からレポートが届きました。

このS氏さん、クラシック（ヴィンテージ）ロードバイクにハマり、今では手に入れる事が出来ないレア物の自転車を3台所有されています。フレームはもちろん、各パーツはカンパの名品揃いです。それらの自転車を、走る場面にあわせて乗り換え、我々が敬遠するストラップ付きトウクリップペダルを愛用している「拘り派自転車乗りさん」です。

S氏のレポート

「毎度です。3台の概要・印象を書いてみました。

1.Cinelli Super Corsa

2002年12月30日サンワにて購入

カンパニョーロ ケンタウル 構成 52/39 13-26 20段 変速：エルゴ
パワー

フレーム：サイズ 530 (C-C) コロンバス ニューロン

ペダル：LOOK PP396

走行距離：約 10000km

タイヤ：ベロフレックス (WO)、コンチネンタル GP3000

印象：適度に柔らかく、ハンドリングは弱アンダーで安全かつ、乗り易い
直進性いいので容易に両手を離せるほど（危険ですが・・・）

誰にでもお勧めできるフレームだと思う。私の普段使い用。

2.Moser アワーレコード記念 限定モデルでエンブレムがGold (1986)

2003年12月にサンワにて購入（長期間飾ってあったが、大将は売りたくない感じ）

カンパニョーロ ヴィクトリー (Cレコードのプロトタイプモデルで短期間しか販売しなかった)

構成 53/42 13-23 12段 変速：Wレバー

フレーム：サイズ 540 (C-C) コロンバス ELLE

ペダル：カンパエアロ(トウクリップ)or カンパ(ビンディングLOOK OEM
品)

走行距離：約 5000km

タイヤ ヴィットリア コルサ EVO-CX (チューブラー)

印象：チネリと同程度の柔らかさ、前フォークが立っており両手は離しにくい。

ハンドリングはかなりクイックでオーバーステアだ。慣れていない人には勧めにくい。

このフレームはなぜか私に合っており、出足は悪いが SPEED の上昇は早い。

長距離でも本当に疲れない自転車です。パーツが古いものばかりなので磨いて飾っておきたいのですが、つつい乗ってしまいます。

3. Bottecchia

2008 年秋頃 サンワで狙っていた自転車が売れてしまったので佐原理事長と酒を飲みながら嘆いていたら、彼の好意で有償で譲ってもらうことになった(酔ったはずみ?)

カンパ C レコードセンチュリー (ブルーグレーのアルマイト加工仕上げの稀少品)

構成：52/42 13-26 14 段 変速：Wレバー

フレーム：サイズ 520 (C-T) コロンバス SLX

走行距離：1200km

ペダル：カンパ C レコードピストタイプ (トークリップ) or カンパスーパーレゲロ (トークリップ)

タイヤ：コンチネンタル スプリンター (チューブラー)

印象：落ち着いた走行感。SPEED の上昇は遅いが高速を維持できる。

ハンドリングは本当にニュートラル！思ったラインで曲がれます。ただ、剛性が

強く堅いので、脚と腰に負担がかなりありますね。(鍛えていないと辛い)色使い、艶、全体の雰囲気は高級車そのものですね。

以上 」

#3 S

Sさん、レポート有難うございました。

5月3日、甲子園口 自転車♥マーク加盟 第8号店 「東風」さんでの宴会楽しみにしています。

読者の皆様、近況など事務局宛に送って下さい。

「東風」のマスター！ 淡路島を一週されたようで、レポート送って下さい！！

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

*** メールマガジン No.72 - 2010.4.14***

*** NPO KEEP LEFT メールマガジン NO.72***

読者の皆様、毎々の購読有難うございます。

【会員さんの激走レポート】

さっそく、会員のMさんから「淡路島激走レポート」が、着信しました。

メルマガ69で配信したSさんとほぼ同じ仕様のレーザーブルーの「Cinelli Super Corsa」に乗るMさん。

昨年末に自転車を手に入れられてから数ヶ月。今や、150Kmを走破する体育会系自転車乗りになられたご様子です。

NPO KEEP LEFTのメンバーさんは、大きく別けて2種類の種族に分類されます。

どちらも、健康維持とメタボ解消、それと安全・安心・快適な自転車利用が目的なのは一緒なのですが、「快適派＝軟弱派」と「体育会派＝スポーツフェチ派」に二分されます。

小生、永野理事、田中理事、Oさん、S.Sさん等々は、「快適派＝軟弱派」です。

方や「体育会派＝スポーツフェチ派」の代表格は、Kさん（過激な運動量にて現在リハビリ中）、東京のSさん（会員中ナンバーワンのクライマー）、M.Nさん（鈴鹿に向けて練習中）、Nさん（心臓をバクバクさせなければ楽しくない御仁）、等々。

レポートを送って下さったMさん（「東風」のマスター）は、間違いなく「体育会派＝スポーツフェチ派」です。

何れの方も、自転車ライフを楽しんでおられます。

Mさんの「淡路島レポート」です。



4月7日の水曜日に行って来ました淡路島一周のレポートです！

今年から自転車に乗り出し900kになり1000kの記念と、8日の息子の入学式にスーツを着るため（ウエストを絞るためです^^:）子供の頃に出来なかった思いを晴らすために行って参りました。

朝5:00起床、前日お店が暇だったのでさっさと切り上げ23:00には床に入れたので睡眠は十分！
気合を入れて家を出ると台風のような強風、前日の天気予報で昼から晴れると言っていたのを信じて車に荷物を積み込みいざ出発です！（この決断が間違っていたと後々で後悔することになりました><）

6:15大倉海岸に到着、駐車場に車を止めてタコフェリーまで強風の中自転車を走らせず、前日急ぎょサンワさんで買ったウィンドブレイカーのおかげで寒さも和らぎ6:45分発のフェリーに向かいます。（ウィンドブレイカーの素晴らしさを知りました）

7:10岩屋港出発、どんよりとした雲の中ものすごい追い風に押されて1時間ほどで洲本に到着、このまま国道28号で南下して逃げるか、予定どおり県道76号で海岸線に行くか悩んだあげく、意地を張って海岸線を目指すことに、（これが2個目の判断ミス><）

しばらく走ると海岸線に、自動車も少なくなってホッとしてると、打ち寄せる荒波で数回海水をかぶるこ

とに。「家に帰ったらちゃんと拭いてやらないと」と思いながら走っていくと、「なぞのパラダイス」につながる1つ目の山間部に突入！ヒィヒィ言いながら一回の休憩で何とかのぼりきったとこで霧雨が振り出す。

雨宿りするほどの雨でもなくそのまま突っ切る事に、しかし、このあたりから道はしばらく下りに、体はウィンドブレイカーのおかげで水もはじくので問題なかったが下半身が冷えてきて、泣きながら自転車を走らせる事に。

水仙ランに出る頃には雨もやみ、空もなんとなく明るくなってきて気持ちよく海岸線を走ることに、海が荒れてるせいか素潜り漁の方々が道のあちこちに車を止めてたむろしてる中注意して走る。

淡路島モンキーセンターを過ぎ、黒岩水仙郷を越えると2つ目の山岳地帯へ！

しっかーし、もう足もいっぱい雨の中走ったせいか疲れも溜まってきて、何回も休憩しながら&手押しで何とか山を登り、

11:00頃フラフラで福良のうずしお観光船の乗り場に到着！

1人なので近くのコンビニで、おにぎり&ウィダーインゼリー&スニッカーズを購入してお昼ごはんに、手早く食事を済ませて出発！（この後足湯にでも入って少しでも疲れを取ってあげればと後悔）

しばらくいくとはげしい登りに、もう半ばあきらめモードで登っていくも、当然足も体力もついてこず休憩&手押しでコツコツ登ることに、高速のインターがあるせいか車も多く気を付けて登る（歩く）

やがて、小さい漁村で軽く迷子になり、人も車も少ない海岸線を走ることに。

昼から天気良くなる予報も見事に外れ曇り空の中、「これでもかーこれでもかー」とゆうものすごい向かい風の中軽いギアでチョロチョロ走ることに。

県道31号に入り車も増えてきてやっとの思いで慶野松原に到着、お昼に買ったウィダー&スニッカーズにかぶりつきながら休憩に、ここまでくると体の節々も悲鳴をあげだし、体力もこの向かい風でピークになってきた感じ、長めの休憩を取って再び風の中に。

単調な田舎道をチョロチョロ進み「淡路サンセットライン」に出る、

もう、気力だけで走ってる感じで淡々と進む、

あまりの風の強さに独り言も多くなりながら、（風に対して独りツッコミ連発でしたw）

2〜3回の休憩を挟みながら北上。

やがてうっすらと明石の対岸が見えてきて「よっしゃーもうすぐやー」と思いきや、大きなコーナーを曲がっても曲がっても明石海峡大橋が見えず「なんでやーまだかー」とツッコミながら走る事数回、やっとのこと大橋が見えてきました、大橋に近くなるにつれて向かい風もやみだし、胸いっぱいになりながら最後の力を振り絞り3:25のフェリーに。

今回のツーリングで感じたこと。

自分の体力と技術の低さ。

経験不足による判断の甘さ。

ウィンドブレイカーってすごい便利だなーって事。

まあ、色々ありましたが自分にとっては次にやるべき課題と少しの自信が持てたツーリングだったと思います。

もうちょっと体を鍛えて近いうちに琵琶湖一周に行って見たいと思います。

翌日無事にスーツを着て入学式に行っていました。

走行距離 152.4 km

走行時間 約8時間

消費カロリー 6360kcal (これは本当だろうか?)



Mさん、お疲れさまでした。レポート有難うございました。

この数ヶ月で5~6Kg (ひょっとしたら、もっとかな?) 体重を減らされたとの事。さぞかし、スーツがお似合いになられたと思います。

「向かい風対策=クラウチングフォーム → 自転車のサイズ出し(ハンドル位置を下げ、サドル位置を上&後ろ) → 適切なクラウチングフォーム → 快適なツーリング」 5月3日の宴会時に、皆さんと一緒に「あーでもない、こーでもない」やりましょう!!! クラウチングフォームに関しては、自転車♥マーク加盟店 第1号店「ダ・カテラ」のオーナーシェフ マルコ渡邊氏がナンバーワンです。彼のフォームを参考にしましょう!

また、レポート送って下さい。

4月18日の「福知山ツーリング」は、「快適派」と「体育会派」入り乱れてご参加のようで、2グループに分かれて走ります。

激走グループの頭は、Nさん、お願いします。ポタリンググループは、当然、軟弱者の小生が頭を走ります。(笑い!)

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