BRM722 つくば 200 試走レポート（加藤）

7 月 8 日に試走してきましたので、レポートします。
私の走力ですが、決して早くはなく、とは言え 200km ブルベであれば、13 時間を超えることはなく 12 時間半くらいで走るレベルです。（たまがわの鴨川 200 で 12 時間半を切るくらいでした）
結論からお伝えすると PC2 で Close に対して 15 分オーバーとなりました。そこからは認定外となりますが、そのままのタイム差で完走しましたので、参考にはなると思います。

＜気温・服装＞

当日の天気は晴れで、スタート地点の葛飾大橋に着いた 7 時時点でも暑かったです。山に入ると日影が多くなり、暑さは緩和されますが、山を下りた後は 17 時を過ぎるまでは暑かったです。ちなみに、当日のつくばの最高気温は気象庁観測で 32.1℃（13 時）で、17 時でも 31.3℃となっているので、体感とあっているようです。
服装は半袖ジャージ＋ジオライン（クールメッシュ）、レーパン、アームカバーとレッグカバー、フェイス＆ネックカバーをつけて走りました。カバー類はすべて日焼け対策ですが、今回はこれが夜になっても役立ちました。

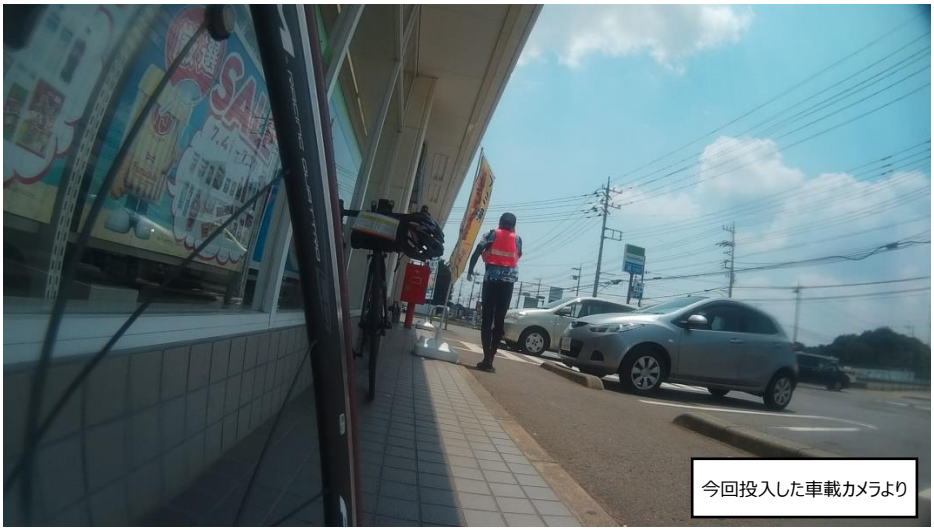
＜各ポイントの時間＞

スタート 7:10
PC1（68.5km 地点） 10:50 着 （マージン：55 分） 11:20 出発
通過チェック（115.7km 地点）15:10 着 （マージン：▲15 分） 15:30 出発
通過チェック（122.7km）：こちらは寄ってません
PC2（155.3km）17:55 着 （マージン：▲15 分） 18:20 出発
ゴール（202.8km） 21：00 着 13 時間 50 分 （マージン：▲20 分）

＜スタート～PC1＞

スタートから 15km くらいは市街地を走るので、スピードは出せません。道も広くないところも多く、切り替わりの早い信号もあり、1 度の切り替わりで抜けられないところもありました。ウェーブスタートとはいえ、この辺はまだ大きなグループで走っていると思いますので、焦らずに走ってください。この辺では No13 の右折がわかりづらかったので、気を付けてください。

15km を過ぎてくると少し走りやすくなってきて、更に農道になるとかなり走りやすいですが、手賀沼が近いせいないのかチームの朝練をしている人も多かったので、ご注意ください。No27 の左折はまだルートラボに反映されておらず、できたばかりのアンダーパスを通ります。
PC1 が 68.5km と長いので、30km くらいのところのコンビニでアイス休憩をとったのですが、200km ということと後半は平坦ということで何とかなるという気持ちもあり、長めに休んでしまいました。
No31 ですが、試走の後に追加した通過点になります（往路も通ります）。直進なのですが、4 車線道路を信号なしに横断することになり、状況によって危険と判断しましたので、押しボタンでの横断を推奨してます。
常磐自動車道の高架をくぐった以降から PC1 までは区間距離が短い通過点が多く、ミスコースがしやすいので、キューシートだけで走る方はキューシートの距離とサイコンの距離誤差を確認しながら進んでください。私は GPS を使っておらず、コマ図を作りつつ、ルートを予習して、なんとか走りしました。
PC1 のファミリーマートですが、イートイン以外にもロード用の空気入れまで常備されています。



PC1 では暑さのせいで思った以上にエネルギーも消耗したのか、途中で食べようと思ったおにぎりも食べたのと、イートインでの涼しさと快適さにゆっくりと休んでしまいましたが、この後のことがわかっていれば、ここは早めにスタートするのが重要だと思います。山に入ると次の通過チェックまで補給できるコンビニ等は 40km くらい先までありませんので、しっかりと山に向けた準備が必要です。

＜PC1～通過チェック＞

PC1 をスタートして、ここから山々（峠々？）に向かいますが、個人的には最初の朝日峠に向かうときが木陰も少なく、暑さと上りが一番きつく感じました。朝日峠には展望公園があり、ここに自動販売機とトイレがあります。水分を補給するならここを逃すと前述のとおりしばらくありません。

風返し峠までは上りと下りが繰り返しありますが、途中左手に関東平野を見渡せたりと絶景のご褒美もありますので、頑張ってください。風返し峠を下って、No56 で左折して、湯袋峠を通過、No58 右折すると第二の（ある意味メインの）山々が待ち構えています。ここからはたまがわ東葛班らしい？林道になります。林道に入る入口に試走当日は倒木がありましたが、ここが間違いなく入口です。

ここから 20km 弱は林道になります。林道は木陰が多く、アスファルトよりは少し涼しい反面、小枝や小石、コケ、穴があります。

あと、ルートラボを見てもらうとわかりますが、上って少し下ってを何度も繰り返します。きのこ山、名もなき峠（上りのピーク）を超え、一本杉峠で上りは終わりかと思いきや一本杉峠の石碑の右手には上りが待ち構えていますので、覚悟してください。ただ、途中のパラグライダー場からみえる風景はこれまた絶景ですので、つらいばかりではない（はず）です。あと、林道中に悩まされたのは暑さよりも蚊でした。あまりにものろのろと上っているので、蚊が寄ってきます。幸いにも刺されることはなかったようでしたが、耳元でぷーんと聞こえるのは本当に嫌でした…。

最後の上りを超えるときに 30 分くらいの借金を背負ってました。林道には小枝や小石、穴があり、下りでもスピードは出せません。通常の山岳コースであれば、下りは上りでのタイムロスを回収する区間になりますが、このコースではそれができません。下りはほぼブレーキを握ったままになるので、後半は手も疲れてきました。とにかく焦らず、急がず、安全に下ってもらえればと思います。山を下りて平坦区間になると容赦ない暑さが襲ってきました。通過チェックまであと数 km のところでしたが、自動販売機に止まって、水分補給をしました。

＜通過チェック～PC2＞

今回、通過チェックは 2 カ所のどちらのセイコーマートでもよいのですが、私は手前の No65 を利用しました。正確には No66 の 7km 先を選ぶ余裕がなかったというのが正しいです。ここに着いた段階で借金を返しておきたかったのですが、到着した段階で 15 分の借金があり、急いでスタートすることも考えましたが、山岳区間での体力だいぶ奪われていたのと脚が攣りかけていたので、きちんと休憩することにしました。せっかくのセイコーマートなので、ホットシェフの豚丼を食べました。おいしかったのですが、ご飯は全部を食べることができませんでした。

通過チェックを出発したのは 15 時半でしたがまだまだ暑さは落ち着きません。そんな中をなんとか走るも眠気が出てきて、どうもこうもペースが上がらないので、途中 10 分だけ寝ることにしました。これですっきりしました。それでも朝日トンネルに向かう上りは脚にこたえたのと、向かう途中にある温度計の 31℃の表示は心にこたえました。朝日トンネルは長いトンネルですので、ライト類はしっかりと点灯してください。ちなみにトンネル内は涼しくて気持ちよかったですが、出るときは熱壁に当たる感じがしました。トンネルを越えると往路と同じコースに戻ります。復路同様に通過点の距離が短いので、ミスコースに気を付けてください。

＜PC2～ゴール＞

PC2 に着いたときにはクローズタイムを 15 分オーバーしていました。通過チェックから PC2 までは長い距離の区間もなく、なかなか巻き返しが難しかったです。ということで、私の試走はここまでということも考えたのですが、自宅に帰るためには輪行より自走の方が早そうだったので、このまま認定外完走を目指すことにしました。19 時を過ぎてくると暗くなってきます。そうなると往路と同じコースとはいえ、ミスコースしやすくなるので、注意してください。特に No109 は気を付けてください。

あと、往路で農道は走りやすいとコメントしましたが、夜間になると暗いのはもちろん、もっと恐ろしいことに虫が雨のようにいました。ちょっとではなくずっとでした。ライトに雨粒が見える光景をブルベに参加している人なら経験したことがあるかと思いますが、小さい虫が同じように見え続けるのです。服装パートで日焼け以外に役に立ったとお伝えしましたが、まさにこの虫の中を走るときでした。首は顔もアイウェアぎりぎりまで覆い、何とかしのぎましたが、ここまでの虫は初めてです。
ゴールのセブンイレブンには 20 分オーバーで到着しましたが、この区間が稼げないわけではなく、PC2 でのんびりしたのと、途中で風景を撮ったりとした結果ですので、PC2 をオンタイムで出発すれば、問題なくゴールできると思います。あと、このセブンイレブンは、普通のセブンイレブンに比べると品揃え多く、見たことがないものもありますので、楽しみにしてみてください。ただ、ゴール受付の柴又学び交流館までは 4km ちょっとありますので、お早目に出発していただければと思います。

＜最後に＞

試走当日は暑かったですが、おそらく当日も同じような天気になる可能性が高いと思ってます。私の失敗を糧に皆さんが時間内にゴールしていただければ幸いです。ポイントは PC1 からの出発をできるだけ早くすることだと思ってます。あと、このつらそうなコースにも風景でいくつかの見どころがありました。写真はあえて載せませんので、皆さんの目で確かめながら楽しんでもらえればと思います。

あと、一緒に試走したみいさんのブログも参考になりますので、ご確認ください。
http://ameblo.jp/mikita55/entry-12290992438.html