

2007年ノリクライムツアー 参加者の皆さんへ

2007/07/19(20日補訂)

ツアー参加者の皆さんこんにちは！準備は進んでいますか？今回の参加者は当日飛び入りかも知れないお一人をのぞいて11名、うち女性は4名です。どうぞよろしくお願い致します。長いですがぜひ一通り目を通して&印刷して当日持参してください。

- 宿舎と日程
- 持ち物、コース情報とサイドツアー
- あずみのCUPIについて

---

【宿舎 lodge】ペンションのりくら 〒390-1507 長野県松本市安曇乗鞍高原  
0263-93-2633

norikura@azm.janis.or.jp

宿泊は7月28日1泊 予約は「青山」名義です。

※ぜひ青山ケータイ電話番号を控えておいてください。Aoyama Mobile090-●●●●●●です。

また、当「ノリクライム」ツアーに参加されていないが同じ日に乗鞍に行く、というお仲間の皆さんも、随時ご連絡ください。お待ちしております。コースでお会いできるといいですね。

【日程】今年のツアーは原則として新宿集合・帰りは流れ解散です。自動車ですので以下の予定には予告なく変更が生じる可能性もありますのでご承知おきください。

<28日土曜日>

○朝6時半 JR新宿東口ロータリー集合

自転車はペダルと前輪を外して積みます。早めについたらできるだけ準備をしておいてください。集合までに朝ご飯をすませるか、買い込んでおいてください。新宿から比較的すぐ高速に乗ってしまう予定です。

※クルマに弱い方は「酔い止め」があった方がいいです。「難民船」ですから。

○7時新宿出発～長野松本IC到着は11時予定。

○途中コンビニで昼食を挟みつつ、ペンションのりくら到着12時半希望。なるべく早めについて、土曜日のうちに一度頂上まで走りたい、と青山は思っています。せっかく2日の日程なんですから…。土曜日は別のコースを走りたいという方は、後述参照(サイドツアー)。

※ 現地は小さなスーパーが一つありますが、日曜にあずみのカップがある関係で買いたい商品がないかも知れません。土曜の昼に日曜の昼までのおやつを買い込んでおくことをおすすめします。

○夕食は18時半から予定。前後して天然温泉を忘れず楽しみましょう。

<29日日曜日>

○朝5時半にペンションより「おにぎり朝食」をご用意頂きます。

○ 7時40分頃ペンション発。スタート地点の鈴蘭大駐車場(ペンションから2km)までは全員でまとまって移動しましょう。当日はあずみのカップの関係で駐車場は混んでいると思います。はぐれないように、また盗難はじめ事故に注意しましょう。

※自分は難民船をスタート地点へ持っていこうと思っています。直前まで必要な工具やポンプを入れておくためです。難民船にもものをあずかることはできますが、施錠してしまいますので青山と一緒にいないと下山してすぐには取り出せないのをご注意ください。

○ 予定では8時に各自スタートしてサイクリング・計時。たとえ3時間かかっても11時には頂上に立てます。後日参加者のタイムを集計して楽しもうと思っていますのでぜひ各自で計時してください。

※あずみのカップにエントリーなさる方は8時から8時半までスズラン駐車場で受け付け、9時から一人ずつ時間差の個人タイムトライアル形式で出走ですので、だいたい9時半頃にはスタートできると思います。

○登頂したメンバーから随時下山。頂上はかなり寒いので後続を待てないと思います。その後はペンションでお風呂に直行してもいいし、時間を決めておいて近所の牧場にアイスクリームを食べにも行きましょう。これらは前夜相談しましょう。

\*\*\*

【持ち物関連】高山なので頂上は多くの場合曇ると思います。

○ウィンドブレーカーwindjacket は必須。また薄手のタイツがあれば持って登ると下りで凍えません。また宿も高山なので夜中に寒いと困るので薄手の長袖は最低あった方がいいでしょう。

○頂上で食べるもの。少し多めの水(頂上には売店もありますが、当然高い。途中でわき水もあるが鉱物が多く飲んではいけない水です。)

○サイクリングですからスペアチューブと携帯ポンプ、簡単な工具。

○タイムを計る人はサイクルメーターとは別にストップウォッチがあると便利！自分は日常腕時計として使用しているものを持ってゆきます。

○途中でジュースを買ったりもするでしょうからちょっと小銭があった方がいいでしょう。

○万が一に備えて身分証明書と健康保険証(保険証は宿においておけばいいですが)。

○走った後に連絡を取り合うのにケータイ電話。

○前日パンク等のトラブルが起きたときのために、デリケートな機材を使っている人はその部分のバックアップパーツや工具があるといいですね。普通の換チューブ等メカメンテ式は青山も一応持ってゆきます。フロアポンプもありますよ。

○荷物一式をもって走るのにコンパクトなDバッグまたはヒップバッグが便利です。レーサージャージなら背中ポケットに入れましょう。荷物の多くなった方はサドルバッグも良いです。

## 【コース情報】

コースは全長22km程度、標高差 1400m、平均勾配 6.4%強のヒルクライムコースです。最速の選手は1時間で踏破します。自分青山の昨年のタイムは1時間28分。途中で休んでしまったとしてもその時間を除いて上記の倍=3時間あれば参加者全員が踏破できるはずと思います。昨年の唯一の女性参加者のタイムは2時間19分でした。

ヒルクライムサイクリングのコツは、頑張りすぎないことです。予定時間を決めて、その中で1時間おき、30分おきなどあらかじめ計画をもって小休止すると良いです。休憩は短めのほうが休憩後の走り出しでつらくありません。ゴールまで行く必要はもともとないのですから、走る過程を十分に満喫してください。お花畑や雪渓など、美しい景色満載のコースです。

また残念ですが、帰りの時間もあるので11時半まで頑張っても頂上にたどり着かなかつたら引き返すつもりでいてください。あらかじめお願いしておきます。

なお女性にはトイレの問題は切実ですが、コースの頂上にトイレが借りられるところがあるようです。安心して給水は十分にしてください。

【サイドツアー】今回は参加者全員が乗鞍登頂希望ですが、そうでない場合や、前日土曜日にはもっと別のところを走りたいという方には、下記のようなコースがとれます。

### 1)トンネル越え白骨温泉コース

スタートの「スズラン」地区から林道を北上しながら標高を上げてゆき、蛭窪トンネルというところで尾根を越すと、昨今いろいろと話題の「白骨温泉」に出られます。この温泉は本来白濁したため温泉で、肌がつるつるになります。コースは温泉までの往復で約20km、標高差600mとやや歯ごたえのあるコースです。とくにしらほねからの帰りの坂が長いような…。仲間がレースをしている間にしっかりサイクリングしたい方におすすめのコースでした。トンネルは真っ暗で旅情たっぷり&ライトが必須です。

### 2)牧場～白樺峠コース

1)よりは景色の良いコースでサイクルツーリングしたい方におすすめのコースです。スズランから南に向かってゆくとすぐに観光牧場の「一ノ瀬園地」があります。ここは帰りに立ち寄りもいいでしょう。コースはいったん下って白樺橋というところで沢を渡ります。断崖にかかるこの橋を越えると今度はそこそこ上り坂になり、尾根を右手に見て標高を稼いでゆくコースになります。左手には乗鞍高原の景観が広がっていてとてもきれいです。このコースはやがて右手の尾根の頂上を越える白樺峠に到達します。この先に進むと急激に標高が下がるので帰りが大変ですので峠で引き返して、帰りは牧場によりましょう。おいしい手作りアイスクリームが楽しめます。コースは白樺峠までの往復で約20km、標高差はおそらく約400mです。

### 3)牧場散策コース

自転車に乗らない方に楽しんで頂けるのがこのコースです。2)で紹介した「一ノ瀬園地」は草原に小川が流れて湿地になっていたり、池があつたりと散策するには絶好のところ。山深い乗鞍

高原の自然を満喫しながらゆったりと散策してください。比較的僻地なので人が少ないのもポイントです。もちろんアイスは必須！です。スズランから牧場までの移動にはやはりクルマがあった方がいいですが、徒歩でも何とかできます。

\*\*\*

#### 【あずみのカップについて】

今年の新機軸で、ツアー参加者のうち希望者は現地で行われる同じコースを使用する草レースに参加することができます。このエントリーは希望者各自で行ってください。締め切りは7月25日です。

この主催者は安曇野市穂高にあるバイクショップ「シクロオオishi ラヴニール」で、8月末に行われる「のりくら」本戦の前哨戦・調整レースとして利用する人が多いようです。

あずみのカップにエントリーなさる方は8時から8時半までスズラン駐車場で受け付け、9時から一人ずつ時間差の個人タイムトライアル形式で出走ですので、だいたい9時半頃にはスタートできると思います。参加費用は1000円当日徴収だそうです。なおロードバイクでない方は参加できるか事前に主催者に問い合わせてください。

あずみのカップ問い合わせ・エントリーは、

〒399-8305 長野県安曇野市穂高牧 306-3 シクロオオishi ラヴニール

TEL & FAX: 0263-83-8797

営業時間: PM1:00~7:00(水~土) PM:2:00~7:00(日曜日)

<http://www.lavenir-oishi.com/>

<http://homepage3.nifty.com/equipeazumino/azuminocup.htm>