

2012 年 8 月 ヤビツラン

基本データ

クラブラン実施日	2012 年 8 月の暑い日
クラブラン名称	ヤビツラン
コース概略	JR 淵野辺駅 ⇒ 高田橋 ⇒ 服部牧場 ⇒ 宮が瀬ダム ⇒ ヤビツ峠 ⇒ 小田急秦野駅 ※走りの難易度: ややきつい GPS ログ: http://yahoo.jp/YsoaGy
集合場所	JR 秦野駅 09:00 集合、09:30 出発
クラブラン担当者	W 辺
レポート担当者	O 湖
参 加 者	W 辺、N 川、H 立、T 崎、T 地、O 橋、O 湖 計 7 名
参加機種	700C ロード 5 機、700C クロスバイク 1 機、700C シクロクロス 1 機
天 候	快晴、微風、とても暑かった

レポート本文



【峠にて、お茶目な YMCC】

《朝から暑し》

わたしは涼しいうちに集合地の淵野辺駅に先行し、姑息にも日陰に組立て場所を確保しようと画策しました。 ふふっ、1 時間前ですからね、日陰になった壁面の一角を見つけましたよ。

しばらくすると T 崎さんがいらして…。 ふうん、もしかして同じ電車に乗っておられたか。それでは特上の組立て場所を半分わけてさしあげましょう。

今回は暑さ対策としてウォーターボトル 2 本、そして塩分補給用の塩タブレットをピルケースに入れて持参しました。

昨年 8 月の「ヤビツ峠ラン」では、走り出して早々に暑さにより 1 名の会員

が棄権されておりますし。2010年9月の「天城越えラン」には、熱中症の前段とおぼしき症状の会員2名を見てもおります。

ならばこの暑いのにわざわざ山登りすることも、と思われるのですが。サイクリストと煙は高い処へ昇りたがるものなんです。



【陽炎の向こうから人馬が（ラクダか？）…、「アラビアのロレンス」ふうに】

参考までにご紹介いたしましょう。当クラブ**Kondo**先生による解説「熱中症とその対策」をホームページからご参照ください。

（参照：<http://www.ymcc-kanagawa.org/lib/01/heatstroke.html>）

「発汗に気づかないでいるうちに脱水を来すことが自転車乗車中の注意点」ですので、水分摂取、ナトリウム摂取を心がけましょうと呼びかけてくださっております。**Kondo**先生どうもありがとうございます。



全員集合なった駅前で出発前のブリーフィングです。このとき誰が先頭になるかが詮議されました。当クラブ近年の慣例では、企画者がリーダーとなって

先導し、最後尾に「なんでも屋」の練達がつくことになっております。人数が多くなると中間に No.2 くらいの力量の会員が入ります。

ま、この日は熟練者が多かったし、毎年のように催行する道筋なので、このうちのどなたも先導役になれそうだなとは思いました。ただわたしも打診されましたが、淵野辺から高田橋までが記憶に不確かでした。昨年も来ているのですけれどね、恥ずかしながら暑さのせいで覚えていないのです。

そこへ O 橋さんが名乗りを挙げまして、わたしはこの子えらいなあと思いましたよ。誰もが面倒がるガイド役を率先して引き受けるくらいに成長したか…。その旺盛なる攻撃精神に感動いたしました。

先導者はその日の顔ぶれを見てペースを考えたり、走行中の表情などから参加者の体調などを読みとることが要求されます。彼の自信に溢れた態度から、このあたりが身についてきたということがよくわかりました。



今回は服部牧場経由で宮が瀬ダムにあがりました。歩行者とチャリストは、牧場前の道路からダム事業地へ直接進入することができます。

おお、意外と楽にダムまで来ましたね。去年はトンネルの連続する道筋を行ったところ、滑って転倒する会員が続出し往生しましたっけ。

と回想に耽っていたところ、眼前に屏風のような坂がそそり立って驚かされました。文中 5 葉の連続写真がこのときです。

ダム構造物の上部、展望台に到着したときには、息が切れて肩は上がるし、のどは渇くし、お腹は減って目がつり上がって、皆さんもの凄い形相になっていました。落ち着くまでしばらくは、記念写真を撮るのも憚られたくらいです。

宮が瀬湖畔園地の食堂にて昼食、しばし歓談です。ここまで皆さん体調も良好で士気も高く、じつに頼もしい。



この園地から約 20 km は峠への上りになります。狭い道ですが、先頭に行く O 橋さんが対向車を発見すると、大声をあげて注意を呼び掛けてくれるので安心です。これを伝言して後尾までつなげていきます。

先導者には同行の全員の安全を担うことが要求されます。また経験に裏打ちされた揺るぎない自信、自信に充ち溢れた勝気な性格も必要な資質でありましょう。



峠も近くなると「神奈川の名水」が湧出するというお茶屋さんなどがあって、俄かに活気づいてきました。ちょうど 3 時のティータイムです、みなで入店してゆったりと喉を潤しました。わたしはクラブで行動するときは、このゆとりが大事だと思っています。

峠からの下りはあっという間です。途中の展望台で、間隔のあいた体勢を立てなおし、あとは一気に秦野まで降下しました。なんといっても山下りは喉が渇きますから。早々に愛機を分解して、身支度を整えました。



【宮が瀬ダムにて、湖畔を吹きわたる風が涼しい】

当クラブ一行は秦野駅前の「庄や」という名の診療所にて、その日の行動を振り返り、また大量に失われた水分や塩分などを補給しました。

日焼けのケアを兼ねて生グレープフルーツサワーでビタミンC、カリウムなど。梅酒ロックで糖分、クエン酸など摂取しまして。また串焼きや枝豆で動植物性たん白質、ナトリウムなどを補いました。

ちなみにアルコール飲料は、利尿作用により身体の脱水を促しますので、水やウーロン茶などで正しい水分補給をする必要があります。飲み過ぎにご注意。

以上