

■ 自転車

陽気もぽかぽかだったので、自転車に乗りました。

午後から、3 時間半、出かけました。

本格的に、装備をして。

とりあえず、山へ行こうと思いました。

長野県と言ったら、右に左に山があります。

充分すぎるほどの上り坂があります。

自転車の練習には、これほど良い環境はありません。

久々で、力の衰えが感じられましたが。。。

途中、同じ様に自転車に乗っている人を二人見かけました。

小さいボトル 1 本しか持って行かなくて後悔しました。

セーブして、ギリギリ足りましたが。

家に帰ってくると体重は 2 キロ下がっていました。

夕食を食べて、結局 1 キロダウンと言う形になりましたが。

今日のコースは、駒ヶ根まで行き、R152 号線に向かって、ひたすら上りました。

途中から、冬季通行止めになりますが、ゲートの隙間をくぐって行きました。

後半は、ずっと 10% の坂道で、苦しくて、蛇行しながら自転車を漕いだり。

汗もダラダラ。

上のほうには、未だ雪が残っていました。

幸いだったのは、温かった事。

これで、寒かったらヤバかったです。

家に付く頃には、疲れきっていました。

最後の上りがきつかった。

鏡を見ると、顔には汗が乾燥した後で塩になり白くなっていました。

走行距離は、家で GoogleMap で調べて約 60 キロと判明しました。