1007中国山脈1000ｋｍコース注意点

ブリーフィングの時間短縮と、事前にコース内容をよく把握していただくために気が付いた点を、いくつか書いておきますので、参考にして頂けたらと思います。

スタート地点は「ゆるびの舎」で、駐車場は東へ100ｍの第三駐車場が利用できます(無料)。

ただし、長時間放置するために車中に貴重品は置かないようにしましょう。

「ゆるびの舎」は入浴施設、休憩場所があり、普通の方が帰る日の月曜日は9時～18時が営業時間です。

7日の16時から玄関脇のスペースで受付及び車検をする予定ですが、受付は屋内スペースで行うかもしれませんので、早目に来て主催者を探して下さい。

何かの理由で、**ブリーフィング時間（１６：３０）**に間に合わない場合は主催者の携帯に必ず連絡をしてください。**（連絡が無い場合はDNSとして処理します）**

**17：00スタート**ですので車が多い時間帯だと思います。スタート時は注意して走行してください。

ＰＣ1から先はＰＣ２まで約100㎞の区間コンビニがありません、補給を忘れずに！

140㎞から先、Ｒ２９の長い登り区間があります。

通過チェック①の写真は、宿泊施設「ひょう太くん」の看板を撮ってください。

まだ暗い時間帯かもしれませんので、ライトで照らすなどして撮ってください。

最後の3㎞程が激坂になりますので、ボチボチ登りましょう。

ＰＣ２はＲ５３から一段上の自動車道に併設してありますので見落として通過しないよう気を付けてください。

230㎞付近からＡＪ岡山名物、悪名高い「辰己峠」があります、マイペースで登りましょう。

ただ、時間的に言うと暑くならない時間、６時までにはのぼりたいと思っています。

272㎞から先、ここの「福本峠」は大した登りではありませんが、全く影がありません。

272㎞左折箇所に自販機がありますので補給しておきましょう。

できるだけ暑くならない時間に登った方が身のためです。

290㎞付近は少し街中を通過します。

295.5㎞右折箇所にコンビニがあります。

大山を降りる336㎞付近までコンビニがありませんので補給しておきましょう。

300㎞付近から大山に入っていきます、今回は農道ではなく上の環状道路を通るルートで、アップダウンしていきますので転倒などに注意してください。（過去に転倒した方がおられます）

大山環状道路が大雨により通行止めになった場合、キューシート53番から3.9㎞先で┤字路の左折箇所があり、左手に「大山、沢通行止め時の迂回路図」が立っています。

その個所に電光掲示板で通行止め時には表示が出ています。

本来は、直進Ｋ４５(桝水原方面)ですが、通行止めの場合は、左折Ｋ３１５(Ｒ181、江尾、広域農道方面)方向へ左折するようお願いします。

左手看板の迂回路図の赤い路線に沿って進んでください。

迂回路は左折後、0.76ｍ先┣字路を右折し広域農道へ入りますので注意してください。

広域農道へ入る前、そこにも右手に迂回路図の看板がありますので確認してください。

迂回した場合は、通過チェック②ミルクの里へは上がりませんのでＫ４５から下りＲ１８１に出る手前左手のローソン伯耆溝口店が通過チェック②となります。

当日の天候がどうなるかわかりません、迂回路時のルートラボをホームページにアップしておきますので各自確認しておいてください。

http://latlonglab.yahoo.co.jp/route/watch?id=50925cd509ac9f973a41f0fd35c4d456

本来の通過チェック②の写真は、下り途中の「みるくの里」の看板、右側です(牛の絵が目印)。

通過チェック③は広域農道の頂上にトンネルが２本続けてありますので、２本目のトンネルです(三国山トンネル)入り口のトマトの絵を撮ってください。

ＰＣ３を過ぎ、４５３㎞付近の庄原には２４ｈのファミレスやビジネスホテルがあります。

早い方は、前回ここで少し休憩された方もいたようです。

自分的には、ＰＣ４の瑞穂まで一気に行きたいところですが、三次の先のＲ５４に道の駅「ゆめランド布野」があり、夜間でも中に入れますので仮眠できると思います。

ＰＣ４まで頑張り反対側の道の駅で少し仮眠する方が多かったです。(バスの待合室、長椅子があります)

ここのＰＣ４をクリヤーすれば、ＰＣ５までの時間計算がユルくなりますので楽になります。

600㎞過ぎの通過チェック④手前のルートが、トンネルを迂回していますので注意してください。

ちなみに通過チェック④で1時間以上オーバーしていてもＰＣ５には間に合うと思います。

概ね所要時間は６時間あれば普通にPC５に行けると思います。

益田郵便局は土日でも郵便物の受け取りが出来ますので、局止めにして必要な物を送っておくことも可能です。

折り返し後は、そのままＲ１９１を走行しトンネルを通過します。

この先も農道へ入り35㎞ほどは自販機もなくなります。

この農道区間は自販機が無いので補給食等を持って走行してください。

670㎞過ぎの旭ＩＣを通過後、左側の旭温泉「あさひ荘」は、入浴できますし、休憩場所もあります。

ＰＣ５から先、５ｋｍ程にコインランドリーがあります。

三瓶山へ上がる手前にポプラがありますので、必要な物を補給しておきましょう。

Ｒ５４に出てくると770㎞付近に道の駅「掛合いの里」があり、建物内に入れます。

すぐ先にはローソンがあります。

過去にはＰＣ６の手前、奥出雲町辺りで宿泊されていた方がいたようですが、時間的には結構遅い時間になると思いますので、少し手前の出雲町辺りが良いかもしれません。

ＰＣ６はイートインが出来、コンセントもありますが、夜中は使用できないかもしれません。

この辺りの駅舎は夜間閉まっていますので入って休むことができませんので注意！

おろちループを下り、854㎞付近ポプラがありますが、営業時間は6：00～23：00です。

2時間の貯金で通過すると開店時間より前に通過してしまいます。ちなみにここでのクローズを計算すると7：24になります、参考までに。

したがって、開店前に通過する方はＰＣ６から東城（約８８３ｋｍ地点）までの約60㎞コンビニがありませんので、そのつもりで走行してください。

キューシート番号135(871.3㎞)地点の右折箇所を直進しないように注意してください。

右折後すぐ左折し細い道へ入っていきますのでミスコースに注意して下さい。

通過チェック⑥は神龍湖の龍のモニュメントで左側にあります。

通過チェック⑦は吹屋郵便局の玄関です。

この先、道が狭く分岐が多いのでミスコースしやすいです、ミスコースすると、アップダウンも多く、復帰するのが大変ですので事前によくコースを把握しておきましょう。

ＰＣ７から先は車が多くなりますので、通行には注意してください。

945㎞付近から最後の大きな登りが待っていますが、ゴール目前ですので頑張りましょう。

なかなか最後までアップダウンが多いですが、あと一息です。

ゴールはサークルKサンクス早島南店です。

そこからスタート地点「ゆるびの舎」までのルートも気を付けてお帰り下さい。

ゆるびの舎に到着後、ブルベカードに時間と参加者自身のサイン、メダルの有無をチェックしレシートと一緒にチャック袋に入れてブリーフィングで説明した通り主催者の車の右側後部座席の窓から投函して下さい。　尚、メダル代金は参加費振込先と同じ口座へ振り込みしてください、トラブルの元になりますのでブルべカードと一緒に現金を投函しないようお願いします。

通過チェック箇所が多いので、もう一度再確認しておいて下さい。

携帯はバッテリー切れが心配ですので、予備バッテリーを持参するか、デジカメでの撮影を推奨します。

補給できる個所が限られています、全体の補給個所を良く把握しておいて下さい。

常に何か補給食を持っておいた方が無難ですが、食中毒にならない程度に古い物から食べておきましょう。

どこでトラブルがあるか分かりませんので、ＤＮＦをした場合に帰るにはどうすればよいか、交通機関や地理を把握しておいて下さい。

自分の体調判断のしどころ(交通機関がある個所がポイント的には良いと思います)も考えておいた方が良いでしょう。

**下り区間ではスピードが出ると思いますが、夜間に限らず、小動物や犬などが飛び出してきて接触転倒し、怪我をする事例が過去にもありました。**

**熊にも遭遇された方がいるようです。**

**田舎では、お年寄りや子供達がなにげに道路を横断してきます。**

**周りの状況に注意をし、下りでのスピードを控えてください。**

また、各ワイヤーやブレーキシューはもとより、自転車全体の点検も必ずお願いします。

3回の夜を過ごしますので、テールライトなどの電池も新品を入れておきましょう。

仮眠するのに簡易レスキューシートも有効かと思います。

夜間の寒さ対策もしておきましょう。

タイムより、無事に帰る事を優先して下さい。

当日のＤＮＳ及びＤＮＦの連絡は携帯電話に電話又はショートメールでお願いいたします。

**澤田～０９０－８０６２－７９３２**

**山口～０９０－６８３４－１１９５**

**通過チェックの写真は、ゴール後まとめて送信してください。（admin@audax-okayama.com）**

**＊主催者の携帯番号と通過チェックの写真送付先アドレスは、各自記憶させておいてください。**

獲得標高１５０００ｍ程あり、この時期に厳しいと思いますが、皆様と共に私たちも完走を目指したいと思っております。

当日は、素晴らしいランドナーの皆様とお逢い出来ます事、どのような天候になるかわかりませんが、自然の中で同じ風を感じ、共にゴールをめざし走れる事を誇りとし、楽しみにしております。

厳しいコースではありますが、完走に向け十分な準備をし、御参加お願いします。

AJ岡山　主催者(代表 澤田、副代表 山口)