

nakagawaでサイクリング

今日は、祝日でサイクリング日和。

午前中に、車にバイクを積んで堺浜まで行こうと思ったけど、

下道で往復約2時間・・・。

1時間も全力でトレーニングするとその日はもう

お腹いっぱいなのに、往復に2時間もかけるとは。

なんとも非効率。

結局バイクを車から降ろして、近所で済ますことに。

ローラーにセットしているいつものナカガワスタンダードに

伝説のシマノWH-7701カーボンホイールを付けて十三峠へ。



フロント53/39、リア11-25というセッティングなので、十三峠の斜度には不向きだけど、ローラーでいつも
つかっているバイクなので、いつも通りに踏める。

昨日は、同じNakagawaのプロミネンスSLにカーボンフォークを取り付けたヒルクライム仕様のバイクで登ったのだが、今期でベストタイムが出せた。PBには程遠いけど、
パワーは徐々に上がってきている感触がある。

変速の調子が悪く、一旦家に帰ってからひさしぶりに
清滝峠へ。

清滝峠は、良く通っていた峠で関西では超有名な峠。

距離は３．２ｋｍ。平均斜度は６．２％と緩いので、

ヒルクライムという感じではないけど。

六甲山とかの方がヒルクライムレースだとトレーニングに

なるのだけど、ある程度の斜度でトレーニングできるのは

十三峠。ただ、近所に住んでないと十三峠へ行くための

道が特に大阪市内や北部からだとたいへん。

外環状や、東高野街道はロードバイクで走ると危ない。

この頃思うのだけれど、ロードバイクで市街地を走るのは

本当に危ない。

ママチャリや歩行者がたくさんのところではもう走っては

いけないとすら思う。前はブルベとかでいろんなところを

走っていたけど、市街地だと自動車への迷惑がすごい。

競技用自転車で、競技の為のトレーニングをするのであれば

それなりの場所でトレーニングするのを心掛けるのは、

競技者としての心がけではないだろうか。

ブルベやロングライドを否定する訳ではないけど、

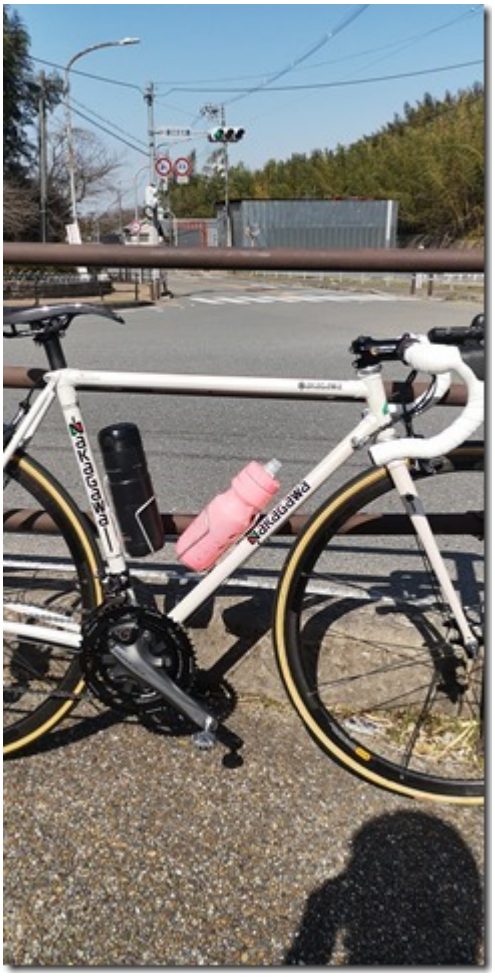
くれぐれも事故には気を付けたと思った。

話はそれたが、清滝峠。

1年ぶりくらいだろうか。

久しぶりの「中野北ランプ」

自分の苗字が「中野」なだけに他人事ではない場所だｗ



ひさしぶりに走った清滝峠は、やはり

十三峠に慣れた自分には斜度が緩いと

言わざるを得ない。

走っても10分くらいなので、

美山のロードレースのアタック練習には

適していても、大台ケ原ヒルクライムには

何のトレーニングにもならない（とは言わない）。



緩斜面で１０分、３００ｗ。

タイムは、置いておいてパワーは

戻って来た。体重はベストから４ｋｇオーバーだけど。



このPowertapのチェーンリング式パワーメーター「C1」。
使ってる人を見たことがないくらいレア品。

しかもFC-7950というこれまたレアなクランク。



フレーム含めて、この組み合わせで使っているのは世界中でただ一人だろう。