

## 秋合宿(2日目)：10月15日(日) 晴れ

今日の天気も見事に晴れ。

2日目のメニューは、朝 RUN で林道 JOG をした後に朝食をはさんで、5,000m のタイムトライアル。  
最後に県道を美和小学校まで往復して打ち上げ、という予定である。

朝 RUN は 6 時半のスタート。昨晚は遅くまで飲んでいたにもかかわらず、  
メンバー全員が参加し、きっちり 6 時 30 分にスタートした。すばらしい！！  
山頂付近では遠くの雲海なども見え、紅葉が始まりかけた山と、青い空、そして澄んだ空気の中  
昨日よりゆっくりしたペースで、1 時間半ほどでゴール。いい酒抜きになった(笑)



昨日の鍋の残りのご飯(と、ビール・笑)で朝食を済ませ、1 時間半ほど休憩してから  
2 日目のメインメニューである 5,000m タイムトライアル。

去年は前半が下り、後半が上りというコース設定で非常にキツイ思いをしたので  
今年は逆に、去年の折り返し視点をスタートにして宿舎前を折り返すコースにした。  
スタート視点までゆっくりと JOG で移動して、11 時にスタート。

上り坂に加えて、朝 RUN の途中から吹き出した北風が正面から吹き付ける。  
何とかペースを落とさないように我慢しながら宿舎前の電信柱にタッチして折り返す。  
ここまで来ればあとは下り+追い風だ♪  
しかし折り返してすぐ、若い碓君とすれ違う。思ったより差はない。  
彼の足音から逃げるように徐々にペースを上げてゴール！  
去年より 40 秒以上もタイプアップしたが、これはコース設定の差によるところが大きいな。

最後に CDN として美和小学校往復の JOG。

ゆっくりゆっくり走って、藤川さんと 2 人で小学校を折り返したあたりで政屋さんと南場さんが給水にきてくれたのがとても嬉しかった。

13 時前ぐらいに宿に着いたところで記念に写真を撮ってもらって 2 日間の合宿メニューが終了した。2 日目の走行距離は 32.5km



練習終了後、レトルトカレー(と、運転手以外の方はビール・笑)で昼食を摂り、掃除や食器類の片づけをして 15 時前に「清流の家」を後にした。

秋晴れの中、ベストコンディションでの合宿でした。

参加された皆さんお疲れ様でした。またやりましょう(^o^)/