

## おはようサイクリング 07.25 森林公園

先週のおはサイは、走り出してから東松山辺りで雨が強くなり目的地へ向かう途中で中止となりひき返しました。で、本日は猛暑となりそうですよ！20数名集まり4班で目的地へ向かう事になりました。

ルートは何時もと同じ、太郎右衛門橋から荒サイ右岸を走り大芦橋から森林公園へと向かいます。途中にある吉見桜堤は、並木の中を走るので気温がぐっと下がり一息つけます！荒川運動公園管理事務所で休憩をとりますが、先行する組は、既に休憩を済ませて出発して行きます。

ここで、メンバーが少し入れ替わり森林公園中央口へ、先行組は手前のGSで休憩中です。我々も、中央口でトイレを済ませて自販機のあるGSに集合します。何と、自転車ラックが数多く作られていました！！！！オマケに、お店から自家栽培のスイカの差し入れまであり、感謝です。

最終出発の我々は、オランダ村へ寄り道してから戻ります。広場では盆踊り大会の用意が行われており、明日、日曜日、オランダ村では盆踊りみたいです！！

帰路、暑さと疲れで仲間の足の痙攣が起きましたが、Yマッサージャーの介護で無事帰還しました。この季節、十分な暑さ対策と補給、休憩に注意しましょうね、できれば猛暑の日中は避ける、或いは高原に出かける等、考えたいですね！

約60kmのサイクリング



