

## おはようサイクリング 7.16 彩湖

ようやく雨も上がり、曇りですが開催です！風も日差しもなくサイクリング日和 \(\wedge\wedge)/  
ビギナー同時開催で、通常の走る距離よりは延びてしまいますが、走力には問題はないメンバーなのでビギナーも同じ目的地へ向かいます、途中休憩が入るだけの違いです。通常班は距離が短い（22km位）こともあり休憩なしで目的地到着です。

最終で到着すると、彩湖の周回練習5kmに励む方、パイオニアのペダリングモニターを試す方、色々です！とても高価なペダリングモニターですが、実物を眺めてみるとユニークですね！！ モニター画面で左右のバランス、特に効率の表示はディスプレイ表示され参考になります。バランス良く左右で効率80という素晴らしい数字を出す仲間も二名いて、盛り上がりました。（普通の方は40～50付近だそうですから、凄い値とのこと！）

暫く楽しんだ後、健脚組は岩淵水門先の「みはらし茶屋」へ向かい、ビギナー班は折り返して荒川左岸の榎本牧場で、アイスクリーム等を頂きマッタリと時間を潰して帰還しました。ビギナーには長い52km位を走りました。（雨上がりや、長雨が続き後の樋詰橋から荒川CRへ抜ける道は大きな水溜りが出来、水深も深いことがあるので、注意してください。車は遠慮なく走ってきます！）





