

おはようサイクリング 08.06 シロクマパン (越生)

天気は良いのですが、湿度が高く蒸し暑い朝です、汗をかくと乾きません！何人くらい集まるかと思っていたら、いつも通り30名近く集まりました。初参加2名、女性陣4名参加です。

6班に分れ物見山経由で越生のシロクマパンを目指します。物見山の登りでは何時も以上に汗をかいた上に乾かないので、休憩場所での休憩が皆さん暑さのため長めで、あまりの暑さに離脱者も発生しました。

頑張っ先へ進み、無事目的地到着！パンと飲み物で喉を潤し、冷房の効いた店内にいると出たくなくなります！！タップリ休憩後、この先の行動を確認すると延長戦は無し、帰路のルートを夫々に選んで帰還となりました。通常班は、予告通り越辺川経由で帰還しましたが、途中のコンビニで、ガリガリ君や冷菓等でエネルギー補給し、休憩時間を多くとり帰還しました。遠回り帰還のグループを含め、皆さん同じ時間位に戻りとなりました。

こんな天気の日、無理をしないで行動しましょうね！安全に楽しむためにも、熱中症対策、充分に行ってください！！

走行距離 64km



