

PBP の質問と回答

no.	質問	回答	回答者
1	時差対策	<p>・なるべく早くフランス入りする</p> <p>・往路の飛行機でよく寝ておく</p> <p>あたりでしょうか。ただ、PBP ではほとんどの人たちが現地時間の夕方～夜にスタートします(84H 部門だけは朝スタート)。時差ボケの状態でも夜スタートのブルベとなるので、特効薬的な対策は思い浮かびません。スタート前にひたすら寝ておき、眠くなったら眠ることを徹底するしかないと思います。</p> <p>・搭乗したら腕時計を渡航先の現地時間に切り替え、例えば午前 10 時発の便であれば、「今は夜中の 3 時だ」と自分に暗示を掛けつつ、機内時間(1 回目の機内食提供後に機内が暗くなり就寝タイムとなる)に合わせて睡眠を取る。</p> <p>・フランス入国後は体力を温存すべく、スタートまでおとなしく過ごす(観光はゴール翌日にしています)。</p>	baru
2	費用、現地までの移動手段について	<p>2019 年の私の場合は以下で、合計 28 万円ほど掛かりました。当時の 1 ユーロは 120 円くらいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ユーロ現金: 50000 円</li> <li>・プライベートタクシー: 18000 円</li> <li>・ホテル: 43000 円</li> <li>・参加費: 25000 円</li> <li>・飛行機: 115000 円 (エアロフロートなので今回は使えない)</li> <li>・成田エクスプレス: 5000 円</li> <li>・現地 SIM: 3000 円</li> <li>・その他カード: 20000 円</li> </ul> <p>'- 現地までの移動手段 -</p> <p>1)松コース：ドゴール空港からタクシー利用(数万円)</p> <p>2)竹コース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リムジンバスで空港からモンパルナス駅(19E の往復)</li> <li>・モンパルナスからフランス国鉄でランブイエ駅へ(11.5E の往復)</li> </ul> <p><a href="https://www.merci-paris.net/textcontents/plan-aeroport-bus.html">https://www.merci-paris.net/textcontents/plan-aeroport-bus.html</a></p> <p>3)梅コース</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フランス国鉄で空港から Denfert-Rochereau 駅へ(9.1E 片道)</li> <li>・自走でモンパルナス駅へ移動(1.2km)</li> <li>・モンパルナスからフランス国鉄でランブイエ駅へ(11.5E の往復)</li> </ul> <p>- 費用 -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2003：539,046 円(初めてで勝手が分からず、ツアー利用の贅沢遠征だった。)</li> <li>・2007：387,253 円 (まだ旅慣れていなくマイレージも始めてなかった。ユーロ高(165 円/E)も効いた。)</li> <li>・2011：109,565 円 (ユーロ安・特典航空券利用・原稿料のギャラが良かったおかげで安く上がった。)</li> </ul>	baru

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2015 : 272,673 円 (ユーロ高(140 円台)と事前準備経費が高んだけど、マイレージ利用なしでこれくらいで収まれば及第点)</li> <li>2019 : 360,857 円 (事前準備経費と航空券費用が高んでしまった)</li> </ul> <p><a href="https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp">https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp</a> 2003 から 2015 の会計記録をご参照下さい。</p>	
3	初 PBP 参加を考えています。飛行機輸送、特に出走中の輸送箱の保管についてノウハウを共有いただけますと幸いです。	<p>私の場合は前泊・後泊用に予約していたホテルで預かってもらいました。あくまでご厚意で預かって頂いたものですので、可能かどうかは事前にホテルにメール等で確認しておくが良いです。</p> <p>- 輸送 -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 機材破損リスク軽減のため、JAL か ANA の直行便を利用。</li> <li>・ オーストリッチ OS-500 トラベルバッグ利用(後変速機は外す)</li> </ul> <p>- 輸送箱の保管 -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ baru さんと同じです。</li> </ul>	baru
			坂東
4	ライト、サイコンなどの装備	<p>ライトに関しては、参加者の 3 割くらいはハブダイナモだと思います。道中での電源の入手手段がドロップバッグくらいしかないの、負荷が気にならないければハブダイナモを検討しても良いでしょう。</p> <p>私は Volt800 を 2 本と、予備バッテリーを 2 個持参、ドロップバッグにも予備バッテリーを 4 個入れておき、往路と復路で 2 本ずつ交換する作戦で走りました。</p>	baru
5	仮眠のタイミング、場所の確保	<p>PBP ではスタート時刻が夕方～夜になり、いきなりオーバーナイトライドからスタートすることになります。最初の夜は寝ないで走る人もいますが、出来れば時間制限のある最初の PC: ヴィレンヌ・ラ・ジュエル(217km 地点)で仮眠しておいたほうが良いです。その後は眠くなったタイミングで寝ましょう。人に合わせず、自分のタイミングで寝ることが肝要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 220km 地点のヴィレンヌで 2 時間弱仮眠。</li> <li>・ 日中はタイムロスになることを避け、ひたすら距離を稼ぎ、夜 PC の仮眠所でしっかり眠る。</li> </ul> <p>・ <a href="https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp">https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp</a> 2007、2011 の行動記録をご参照下さい。</p>	baru
			坂東
6	フランス語について、どの程度学んでいけばよいか	<p>下記 URL に重要な単語と短文をまとめています。</p> <p><a href="https://cannonball24.com/pbp-2019-necessary-french-words-and-phrases/">https://cannonball24.com/pbp-2019-necessary-french-words-and-phrases/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 挨拶とお礼くらいで十分だと思います(お年寄りと子供以外は、たいいてい英語が通じました)。</li> </ul>	baru
			坂東
7	チェーンオイルの輸送、もしくは現地での入手	<p>飛行機で運ぶ場合には、各航空会社の規約を確認する必要があります。一般的には、引火点が 61°C 以上である必要があります。引火点は SDS(安全データシート)に記載があります。SDS は、チェーンオイルの販売元に問い合わせれば入手可能です。空港には印刷した SDS を持参し、係員の人に提示しましょう。</p> <p>詳しくは下記の記事をご参照下さい。もちろん、現地の自転車店でもチェーンオイルの入手は可能です。PBP の PC でも販売しています。</p> <p><a href="https://cannonball24.com/list-of-fire-defense-law-classifications-for-chain-oil-liquids/">https://cannonball24.com/list-of-fire-defense-law-classifications-for-chain-oil-liquids/</a></p>	baru
8	現地の自転車屋さんに整備をお願いすること	<p>PC にメカニックサービスの方はいらっしゃいますが、腕の度合いは人に</p>	baru

	になった場合のやりとりについて	よるようです。スタート周辺で言うと、ランブイエには自転車屋は少なかったですが、前のスタート地点であるサンカンタンにはそれなりに自転車屋があります。	
9	衣類や自転車の輸送器具など、走行中に不要なものはどこに保管しているのでしょうか。	質問#3 の回答を参照ください。	baru
10	現金をどの程度使用したのかを教えてください (カードで使用したお金は含まずでお願いします)。	5万円程度をユーロに替えて持っていき、ほぼ余りませんでした。前後の観光での費用も含んでいます。PBP 走行中は、大きなトラブルがなければそこまでお金を使う機会はありません (食事・仮眠所・シャワー使用料程度)。	baru
		<a href="https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp">https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp</a> 2003 から 2015 の会計記録をご参照下さい。	坂東
11	フランスなどは電圧が220ですが、変圧器などが必要になったことはあったでしょうか	少なくともフランスはコンセント形状が違うので、それ用のアダプタは必要です。変圧器は持参したことはありません。	baru
12	PBP 側が準備した休憩所ではなく宿を取った対応が良いですか？	各 PC には仮眠所が必ずありますが、睡眠環境(騒音・温度・臭いなど)はあまり良いとは言えません。神経質な人はホテル等を個別に抑えるのもアリだと思います。 各 PC の仮眠所は速い人ほど空いていて、快適に眠ることが出来ます。ポリウムゾーンで走った場合、仮眠所は当然混んでいて、睡眠環境も悪くなります。 また、各国がドロップバッグの置き場所にすることが多い一大拠点・ルデアックの仮眠所は特に混雑しやすいです。前後の PC の仮眠所を使ったほうが快適に眠れる可能性が高いです。	baru
		・PC の仮眠所で我慢しています。 (予約したホテルを探す時間のロスを避けたい、深夜チェックインになった場合のトラブル回避、遠征経費節減。)	坂東
13	PBP コースの練習として神奈川近辺はどの辺りが良いですか？	PBP は延々と小さな丘越えが繰り返されるコースです。下記のようなコースを走り慣れておくと良いと思います。 ・道志みち ・尾根幹線道路 ・東伊豆の海岸線	baru
14	成田や羽田初の PBP ツアーはありますか？	2022 年 10 月現在は発表されておませんが、恐らく毎回ツアーを企画しているグッディーズスポーツがやるのではないかと思います。 <a href="https://www.goodwilltour.com/sub_cycle/PBP2019.html">https://www.goodwilltour.com/sub_cycle/PBP2019.html</a>	baru
		オダックスジャパンより、各主催者クラブ宛にツアーが催行される旨がアナウンスされており、まもなくHPにて案内がされる予定です。ホテルはサンカンタン(2015年までのスタート地)とランブイエ(2019年以降のスタート地)のどちらかを選択するようです。	坂東
15	2023年のPBP完走を目指しており、海外ブルベはPBP2023が初になります。その際、懸念しているのはトイレで、ブログなどから日本より環境が悪いことは把握していますが、海外ブルベのトイレ事情について詳しく知りたく、 ・PC 以外に道中で用を足せる場所 (公衆ト	・PC 以外で用を足せる場所としては、公衆トイレがあります。しかしフランスの公衆トイレは日本のように分かりやすくはなく、高度に建物に擬態しています。「Flush」という近くにあるトイレを探すアプリもあるので活用して下さい。 ・夜間はPCと公衆トイレ以外だと厳しいです。前を走っているライダーが横道の草むらに消えていく様子は何度か見たような気がします。私は明	baru

	<p>イレ等)はどんなものが挙げられるか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜間でもトイレを借りる場所はあるか</li> <li>・借り方、使い方</li> <li>・万が一の状況にならないように予め準備しておくべきこと</li> </ul> <p>等、アドバイスがあればいただきたいです。</p>	<p>け方に腹痛となり、近くにあったホテルに駆け込んでトイレを借りたことはあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フランス語でトイレは「トワレ」です。貸してくれそうな施設でそのキーワードを出せば多分借りられます。</li> <li>・トイレで紙がない事態は良くあります。万が一に備えて少量でもトイレトペーパー(もしくは「おしりセレブ」など)をサドルバッグ等に持っておくと良いです。</li> </ul>	
16	<p>参加された方の経験上、こういった準備をしておけばもっと楽しめたのにと感じた事がありますか?</p> <p>単純な例としては、語学がもっと出来ていればとか、動画を撮っていればとかというような。</p>	<p>フランス語は出来るに越したことはないです。ライダー同士のコミュニケーションは英語が多いので、そちらも出来たほうが良いです。現地でも渡すお土産を持参しながら走っていた人は交流の機会が生まれて楽しそうではありました。</p>	baru
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・沿道からの熱心な応援や私設エイドの充実が素晴らしいです。ぜひ彼らとの交流をお楽しみください。</li> <li>・子供たちだけによる私設エイドもあります。私はいつも彼ら宛のプレゼント(マックのハッピーセットおもちゃ、銀行でもらったハローキティのグッズなど)を持参しています。</li> </ul>	坂東
17	<p>PBP でよく言われている大きな寒暖差に対応することが難しそうだと感じています。</p> <p>どのような準備をしておくことが効果的でしょうか。</p>	<p>日本が真夏の時期にフランスへ行くことになります。フランスの昼間の気温は30℃を超えることもあります。夜間は10℃以下になることもあります。体が夏に適応している時期に冬の気候に放り込まれることになるので、数字以上に寒く感じるはず。フランス入りしてから気候に慣れるのは現実的ではないので、防寒具を十分に持参するしかありません。東南アジアからの参加者の多くは十分な防寒具を持っておらず、夜の寒さにやられてリタイヤしていたように思えます。</p> <p>私の場合、通常装備は上下とも長袖の夏用とし、フルフィンガーグローブとレインジャケットを常に持って走っていました。PBP 公式の反射ベストも中々の防寒具です。</p>	baru
18	前後の宿の確保とオススメ	<p>2023年もスタートは前回と同じランブイエです。ランブイエに宿が取れることがベストですが、あまり数は多くありません。日本人の参加者の多くは、ランブイエまで電車で1本で行けるサンカンタン=アン=イブリース駅や、その隣のトラップ駅周辺の宿を押さえていたと思います。</p>	baru
19	ドロップバッグの使い方	<p>日本企業によるドロップバッグサービスは、グッディースポーツが提供予定のようです。従来どおりならば、ルデアックのみで荷物の出し入れが可能になります。</p> <p><a href="https://www.goodwiltour.com/sub_cycle/PBP2019.html">https://www.goodwiltour.com/sub_cycle/PBP2019.html</a></p> <p>また、日本人が申し込める海外のドロップバッグサービスも探せばあります。こちらはサービスごとにドロップバッグを受け取れる場所が違うので、探してみてください。詳しくは下記の記事をご参照下さい。</p> <p><a href="https://cannonball24.com/pbp-2019-about-drop-bags/">https://cannonball24.com/pbp-2019-about-drop-bags/</a></p>	baru
20	プレストでは寒くなると聞いているが装備のやりくりなど	<p>質問#17を参照して下さい。あと、プレストだけではなく、フランスの夜は常に寒いです。</p>	baru
21	走行中の宿の確保でいいのかコントロールでの仮眠でいけるのか	<p>質問#12を参照して下さい。</p>	baru

22	私設エイドでの対応や用意しておくべきもの(支払いは現金なのかクレカのタッチ決済などがメインなのか海外の常識がわかっていないため)	私設エイドはコース周辺の普通の家が出してくれる場合がほとんどで、通常は無料です。ただ、お気持ちとして数ユーロ程度を現金でお支払いするための箱が置かれていることもあります。無料の場合でも、持参したお土産などを渡すと喜ばれます。	baru
23	オススメの輸行方法(プラ段ボールなど)	一番安心なのはハードケースです。しかし重く、現地での輸送も大変です。 バランスが良いのはブラダン輸行箱です。しかしガードは完璧ではなく、私は復路でチェーンリングと STI が破損した状態で返ってきました。恐らく、箱ごと投げられていたように思えます。 普通の輸行袋でも大丈夫だったという報告もありますが、少なくとも往路は避けたほうが無難です(走る前に壊れるのが一番困るので)。	baru
24	現地用携帯などの契約のおすすめ(自信がないなら国内でやって行くべきなど)	SIM フリーのスマホに使える、海外用 SIM カードは Amazon 等で購入可能です。	baru
25	DNF ポイントを考えられたかどうか、自走不可能となった場合のホテルまでの帰着方法など	最初からリタイヤを考えていると、驚くほど簡単にそちらに転ぶのであまり考えないほうが良いと思います。 基本的には最寄り駅まで行って電車に乗ることになりますが、輸行袋が必要になるケースもあるので、ベラベラのものでも持って走ったほうが良いです。自走不可能になった場合は近くの私設エイドを出している人に相談するくらいしか思い浮かびません。	baru
26	これまで耳にされた荷物預け入れによる自転車破損の状況	私の場合は、アエロフロートで飛行機輸行をしましたが、復路でチェーンリングと STI が破損しました。まあ、ロシアの航空会社なので今回は使おうと思っても使えないと思います。 私の場合はトランジットがあったので、その分だけ荷物の積替えの機会が多く、破損やロストバゲージのリスクが高くなります。金額的には高いですが、直行便を選ぶのが賢明です。	baru
27	PBP 前、後、にこれは絶対食べておけ!というパリおすすめのお店(笑)	・遠征経費節減のため残念ながら、PBP 遠征ではグルメ体験したことはほとんどありません。普通のパン屋さんのバゲットや、スーパーで売っているチーズや安ワインがとてもおいしいです。 ・しいてあげるとパリ・プレストの発祥のお店はいかがでしょうか。 店名: Durand.et.Fil( <a href="https://www.paris-brest.fr/">https://www.paris-brest.fr/</a> )、 住所: 9 Av. de Longueil, 78600 Maisons-Laffitte, France パリ中心部から西に 15km	坂東
28	走る事以外の部分(食事、補給、眠ること、トイレ、防犯)など、日本のブルベしか知らない人向けのお話を聞ければと思います。	睡眠に関しては#5・#12 を、トイレに関しては#15 の回答を参照して下さい。 食事と補給は日本のブルベとは大きく異なります。フランスを走ると、いかに日本のブルベがコンビニ依存なのかがよく分かります。フランスにはコンビニに相当する施設はなく、PC と PC の間での食事を調達する手段は限られます。日中であればレストランやマクドナルド等が街中にあるので、そういった所で補給することは可能です。夜間は一部の私設エイドしか期待できません。 補給で注意したいのは、「栄養の偏り」と「水が合わない」ことです。	baru
29	PBP のサイトからルートデータがダウンロードできるようですがどのようなデータが提供されるのか、PC や WP のポイントもデータと	PBP 側から提供されるルートデータは、恐らく OpenRunner というサイトのものです。RideWithGPS のようなサイトですが、フランス発のサービスになります。ルートデータは GPX 形式でダウンロードが可能です。	baru

	してあるのかを知りたいです。また過去の PBP 参加者のブログを見るとミスコースする方が少なからずいるようですが、ミスコースを予防する注意点があれば教えていただきたいです。	ミスコースを防止するには、GPS サイコンの活用が第一だと思います。あと、トレインに付いていくとトレインごとミスコースすることもあるので注意。おかしいと思ったらトレインから離れましょう。	
30	ルディアックなどの各 PC では、モバイルバッテリー、ライトの充電は出来ますか。	2015 年の PBP ではそういったサービスはなかったですが、2019 年の PBP では一部の PC に「充電コーナー」的なものがあり、自由に使えるコンセント、または USB ケーブルが設置してありました。すべての PC にあるわけではないと思いますが、次回もおそらくあるでしょう。	baru
31	輪行袋等について、ライト類や充電について	フランスも全ての電車にそのまま自転車を乗せられるわけではないので万一に備えて軽量の輪行袋は持っておいたほうが良いです。	baru
32	PBP 参加に際して、いつまでにどのような手続きををこなしていく必要があるのか、具体的なお話を聞かせていただきたいです。	<p>(1) 仏往復航空券手配</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイレージ特典航空券利用の場合：2022/8 下旬(渡航日の 360 日前より)</li> <li>・通常の航空券購入の場合：通常は年明けから 3 月くらいの購入が一般的</li> </ul> <p>(2) 宿泊施設・ツアー手配</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オダックスジャパン幹旋によるツアーは 12 月頃に案内がある見込み。</li> <li>・スタート地点のランブイエに宿を取りたい場合は、PBP 開催日程が発表されたタイミングでの予約が必要(施設が少ないため予約競争が熾烈)。</li> <li>・旧スタート地点のサンカンタンに宿を取りたい場合も、宿泊日や人数が決り次第予約したほうが好ましい。</li> </ul> <p>(3) シューベルランドヌール獲得</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2022/11~2023/5 月末までに、200km、300km、400km、600km のブルベを完走。</li> </ul> <p>(4) 参加申し込み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前登録(プレ・レジストレーション)：2023/1/14~5/27 (前年度により長い距離のブルベを完走した者から事前登録ができる)</li> <li>・正式登録(レジストレーション)：2023/5/27~7/02</li> <li>・参加費納付：2023/5/27~7/02(レジストレーションと同時に)</li> </ul> <p>(5) 渡航準備：7 月くらいより</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現地での交通アクセスの確認、宿の予約再確認(自己手配の場合)、旅行保険加入など</li> </ul> <p>下記の会計明細を見るといつ頃どんな費用が発生しているかが分かります。</p> <p><a href="https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp">https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp</a> 2003 から 2015 の会計記録をご参照下さい。</p>	坂東
33	航空費、宿泊費、その他含めて費用を安く抑える方法。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早割やマイレージ特典を利用して、往復航空券をできるだけ安く入手する。</li> <li>・飛行機輪行において規程サイズに収める(追加料金の数万円を節約)</li> <li>・公共交通機関で移動(タクシーやグループでのバスチャーターはとて高つく)</li> <li>・外食を減らす(レストラン利用だと最低 1 食 2 千円から 3 千円、スーパーでバゲットやハム・チーズを買う)</li> <li>・安宿利用(一流ホテルは利用せず質素な宿を利用)</li> </ul> <p>*ただしお金を払って、安全や時間を買う判断も必要。前項の URL をご参照下さい。</p>	坂東

34	PBP の PC での買い物は、現金とカードのどちらを用意しておくべきでしょうか？	フランスでは一般のレストランや商店ではカードが一般的です。PC 内の売店（ジェルやパーツなどを売ってる自転車店の出張所的な所）はカードも使えたはずですが、ただし、仮眠所やシャワー等の PC 内施設や、道中の私設エイドでのお礼は現金のみになると思いますので、どちらも持っておいたほうが良いでしょう。	baru
35	飛行機輸行はどこまでパーツを分解しているのか	私の場合、ホイールはもちろん、ペダルやリアディレイラー、シートポストは外しました。フォークは抜いていませんが、ハンドルの向きは収まりが良くなるように変えてあります。	baru
		JAL や ANA では、オーストリッチ OS500 をそのまま預けるとサイズオーバーで超過料金が発生します。それを避けるため、前後輪、シートポストはもとより、ハンドルも外して収納し、さらにスーツケース用バンドを利用して、OS500 が規程内サイズに収まるよう折り曲げています。	坂東
36	輸行に使用した輸行袋や、後の荷物など走行に必要な大きな荷物はどこに保管してあったのか	質問#3 の回答を参照ください。	baru
37	ドロップバッグは利用したか、利用した場合どのような荷物を入れておいたか	質問#19 の回答を参照ください。	baru
38	ドロップバッグを受け取った際いらぬ荷物の返送はできるのか	日本のグッディースポーツのドロップバッグの場合、バッグ自体は常にルデアックの指定場所にあり、往路と復路で必要なものを取り出すこととなります。最終的にバッグは中の荷物ごとスタート地点付近まで戻されます。ゴール後に、バッグごと受け取ってホテルに戻るといった流れになります。	baru
39	最初の PC は混雑すると聞いていますが、PBP 経験者としてはどのような戦略で進行するのが理想でしょうか？	<p>混雑を避けたければ、「混む前に先行する」か「他の人と違う行動パターンを取る」ことです。</p> <p>混む前に先行するパターンの場合、早いウェーブでスタートし、先へ先へ進みます。PC1 までの距離は 210km くらいだったと思いますが、最初の休憩ポイント（ブルベカードにチェックを貰う必要なし）が 120km 地点にあって大抵の人はそこで一度止まります。そこでの時間を短縮すれば、PC1 には空いているうちに到着できるでしょう。</p> <p>他の人と違う行動パターンを取るのは、最初の PC ではなくもっと先で有効な戦略です。大抵の人は 450km 地点のルデアックで 2 日目の仮眠を取りますが、ここの仮眠所やトイレは異様に混みます。あえて、その前後の PC で仮眠を取るといったようなことが「違う行動パターン」です。</p>	baru
40	PC 以外の私設仮眠所の利用方法や、込み具合などについて、これまでの状況を教えてください。	利用したことがないため正確な回答ができません。簡易ベッドなどを設置してある私設エイドがあるようですが、日中の短時間の仮眠用として捉えた方がよろしいと思います。	坂東
41	<p>補給食などはそれなりの量を用意して持って行った方がよいのでしょうか。</p> <p>エナジーバーなどは PC で買えるようですが、自分の経験で甘い系のものだけでは塩分が欲しくなるのか、だんだん体が受け付けなくなってくるのでそういったものは現地では手に入らない前提で事前に自分で用意しておいた</p>	<p>エナジーバー系の補給食は炭水化物に偏っています。また、PC や私設エイドなどでの食事は、油断するとパンだらけになります（これも炭水化物）。栄養バランスが偏ると、2 日目・3 日目になって体調不良となって現れます。出来れば、肉や野菜をバランスよく取りましょう。PC のレストランは混雑するので、「空いていれば使う」くらいの心持ちで良いと思います。現地では日本食が食べたくなる人も多いようです。私はルート上にあったマクドナルドでビッグマックを食べましたが、日本と同じ味で元気が出ました。</p>	baru

	方がいいのでしょうか。	また、胃の不調に備えて胃薬を持参しておいたほうが良いです。異国の水や食べ物は体に合わない可能性もありますので。	
42	海外で走った経験がないのですが、早めに現地入りしておいた方が良いでしょうか？	可能ならば早く現地入りして、時差ボケを解消したほうが良いです。時差ボケで夕方スタートの1200kmは体内時計がめちゃくちゃになります。	baru
43	無理のない現実的な走行計画の立て方について教えて下さい。	まず、各PCでは「最短で」20分は消費することを覚悟して計画を立てて下さい。とにかくPCの敷地が広く、駐輪場から建物に向かうだけでも数分掛かります。 仮眠は夜ごとに1度ずつは入れたほうが良いです。夜通し走行はあまり賢い選択ではありません(明け方の低温でリタイヤする人多数)。 それを加味し、折り返しのプレストには40時間以内でつくようなプランを立てて下さい。往路で42時間を越えてしまうと、時間内完走は厳しくなります。	baru
44	走行計画やフィジカルの話などお聞きしたい	走行計画は#43を参照。フィジカルについては、PBPまでに1000km以上のブルベか、SR600を走って登りに体を慣らせておいて下さい。	baru
45	スタート順について	90時間の部のみについてお話しします。17:30~21:00まで、15分ごとのウェーブでスタートします。早い時間のほうが人気があって先に埋まりますが、統計データを見る限りスタートのウェーブで完走率は変わりません。序盤のPCの混雑を避けたいなら、早いウェーブを狙っても良いでしょう。	baru
46	ブルベ問わず、これまで海外を走ったことがあります。国内でも600km(獲得標高は4765m)完走が最長ですが、身体作りで優先的に取り組むと良いと思われること、挑戦すべきブルベを教えてください。質問者は30代女性、ズイフトでのFTPテスト(ショート20分)は平均FTP124、2.3w/kgの貧脚です。	体作りで言うと、「登坂力の強化」「最低限の集団走行が出来る能力」「うるさくて寒い場所でも眠れる能力」あたりの練習はしておきたい所です。 登坂能力についてですが、PBPは1200kmで12000m登ります。キツイ坂はないですが、ゆるい坂が延々と繰り返されるイメージです。登りで踏みまくる必要はないですが、登っても疲れすぎないだけのフィジカルが必要です。週末のライドに山岳を取り入れるか、山岳ブルベに積極的にエントリーする、SR600に挑戦するなどが対策として考えられます。 集団走行について、PBPでは様々なスピードの列車が常に走っています。こうした列車を上手く利用してペースを上げるのも完走に必要です。 うるさくて寒い場所でも眠れる能力ですが、PBPの仮眠所は環境が良いとはいえません。ホテルばかりで宿泊するブルベを繰り返しているとフランスでちゃんと眠ることは出来ないの、健康ランドの仮眠所(できればイビキのうるさい人がいるところ)で寝てみるなどの対策が必要でしょう。	baru
47	何日前からフランスへ入るのが望ましいか	私はスタートの70時間ほど前にフランス入りしましたが、時差ボケは取りきれませんでした。早いほうが良いと思いますが、休みの長さの問題もありますので、時差ボケを取る工夫を考えたほうが良いと思います。	baru
48	PCでのウェア着替え場所確保はどんな感じですか？	シャワーのあるPCであれば、その脱衣所になるでしょう。それ以外だとトイレになりますが、フランスのトイレには荷物を掛けておくフックがありません。床に荷物を置くしか無いわけですが、それに備えて使い捨てのビニール袋を持っておくのと良いです。それに荷物を入れて床に置き、着替えが終わったら処分しましょう。	baru
49	基本的すぎて恐縮ですが、準備から出国、現地での動き方、帰国までの流れを知りたいです。バイクを何に入れていくのか、空港までの交通手段、現地で空港からホテルまで、など。	(1)準備の大まかな流れは、質問#32をご参照下さい。 (2)出国、現地での動き方、帰国までの流れ：下記をご参照下さい。古い情報ですが基本的な動きは変わっておりません。 ・ <a href="https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp">https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp</a> 2007,2011の行動記録	坂東



		<p>をご参照下さい。</p> <p>(3)バイクを何に入れていくのか：下記の 3.走行時の携行品と 4.ドロップバッグに預ける荷物をご参照ください。</p> <p>・ <a href="https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp">https://sites.google.com/site/tb1web2016/pbp</a> 2015 の荷物リストをご参照下さい。</p> <p>(4)空港までの交通手段、現地で空港からホテルまで：質問#2 をご参照下さい。</p>	
50	<p>PC 以外での補給や仮眠について、昼と夜の寒暖差。対応する装備など、PC での時間短縮方法について、お伺いしたいです。</p>	<p>■PC 以外での補給や仮眠</p> <p>昼間であれば、ファーストフード店やカフェで食事も可能です。私設エイドの多くは食事のみですが、たまに仮眠所を提供している場所もあります。</p> <p>■寒暖差</p> <p>20～25℃くらいの差があります。明け方はなるべく仮眠をし、走らないようなスケジュールリングをオススメします。それでも備えるならば、上下レインウェアを持っておくと雨への備えと兼用できます。薄手のネックウォーマーは嵩張らない割に防寒能力が高いのでオススメです。</p> <p>■PC での時間短縮</p> <p>歩きやすい靴(サンダルなど)を持っておいても良いでしょう。かなり歩くので。私は SPD でしたが、ロード用のクリートの人は歩くのが大変そうでした。</p> <p>また、PC 内の施設配置は大体毎回決まっているので、それを頭に入れておいても良いでしょう。前回のデータは下記のページに纏めました。</p> <p><a href="https://cannonball24.com/pbp-pc-index/">https://cannonball24.com/pbp-pc-index/</a></p>	baru