

ロードバイクツアー計画5つのヒント

自転車でのツアーは健康を保ち、自然の空気を満喫するのに最適です。

また、美しい自然を楽しめたり、体力維持ができ、場合によってはトレイルや競技に挑戦もできる、楽しくやりがいのあるスポーツです。

遠出の楽しみを最大にするためには、事前に慎重な計画を立てることが不可欠です。

Wiggle.jpがロードバイクツアー計画における5つのヒントをお届けします。

●適したロードバイク

はじめに最も重要なのは、

バイクの状態が整っていることです。よくメンテナンスをし、錆びがないようにします。タイヤには深い溝があり、ブレーキが良好で、ホイールやフレームに歪みがないかをチェックします。適切なライト、ポンプ、ベル、ウォーターボトルの装備も必要です。

●フィットネスとトレーニング

体力があると感じていても、事前の適切な準備なしにロードバイクの長距離サイクリングツアーに出ると、ショックを受けるかもしれません！

十分な体力がないと、グループでのツアーではペースを遅らせ、また怪我につながることもあります。持久力を向上させるために、現実的な距離で事前に適度なレベルのトレーニングをしておくことが大切です。また坂の勾配も十分に考慮し、それに対応できる自分の能力を正しく認識しておきます。

●ルートと地図に精通していること

ルートを熟知し、ツアーの各段階を計画する際に現実的であるようにします。道路標識、異なる道路の種類を理解しておいてください。地図はいつでもすぐに見られるようにします。

●装備と衣服

準備において最も難しいのは、荷物に関することでしょう。自転車に適切なラックとパニエを装備し荷物を軽くしながら、予想外の場合に備える必要があります。マルチスパナ、スポーク、インナーチューブを含めた自転車の緊急修理キットを荷物に入れておきましょう。応急処置キット、十分なお金、緊急の場合のための携帯電話も用意しておきます。キャンプを計画している場合は、小型で軽量のテントや調理器具を用意してください。そして、適切なサイクリングシューズ、手袋と安全ヘルメットが必要です。重ね着をし、予期せぬ雨のための準備もしておきます。

●宿泊

キャンプを予定している場合は、キャンプ場の正確な位置を調べます。意図する場所にたどり着かないことを想定し、ルート上の「予備」キャンプ場も確認しておくことが重要です。キャンプの予定があるかどうかにかかわらず、ホテルなど他の宿泊施設とその場所を知っておくことも一案です。