

ギリギリ隊 B さん

：【修正版】3 日目（10/11）乗鞍通過・75 時間完走プラン

（B さんの走力：走行時の平均グロス巡航を約 16km/h、乗鞍の登坂・降坂は別途計算）

- ・ 【1 日目：10/9(金)】
 - 17:30 【0km】スタート：守口市 たきい公園
 - 夜通し走り続け、京都・大津・岐阜を通過。
- ・ 【2 日目：10/10(土)】
 - 17:30 【385.9km】金沢ゆめのゆ（往路）到着
 - スタートから丸 1 日（24 時間）で到着。
 - 【大休止：5 時間 30 分】 お風呂に入り、約 4 時間の貴重な仮眠をここで取ります。乗鞍用の防寒装備に換装し、23:00 に出発。
- ・ 【3 日目：10/11(日)】★乗鞍アタック当日★
 - 07:30 【522.5km】乗鞍平湯ゲート入り（通過）
 - ゆめのゆから 136.6km の登り基調を 8.5 時間（グロス約 16km/h）で走り、朝 7:00 のゲートオープン直後にジャストで到着。
 - 11:30 【537.0km】乗鞍山頂（折り返し）
 - 標高差のある 14.5km の激坂を約 4 時間かけてじっくり登頂。最高地点の絶景を楽しんだら、極寒のダウンヒルへ。
 - 13:00 【537.0km/実質 551.5km】平湯ゲート出口（脱出）
 - 下りは安全第一で 1.5 時間。18:00 の閉鎖に対して 5 時間の貯金を持ってゲート区間を完全クリア！
 - 21:30 【688.3km】金沢ゆめのゆ（2 回目）帰還
 - 平湯ゲートから 136.6km の下り基調を 8.5 時間で戻ります。
 - 【小休止：2 時間】 ここでは深く寝ず、お風呂と食事、夜間・最終日用の補給のみ。23:30 にゴール守口（残り 311.7km）へ向けて出発。
- ・ 【4 日目：10/12(月・祝)】
 - 深夜～日中： 越前海岸から琵琶湖へ。激しい睡魔が襲う時間帯のため、15 分程度の「泥棒睡眠」を道中で累計 1 時間ほど挟みな

がら進みます（残り 311.7km を 20 時間、グロス約 15.5km/h ペース）。

- 。 20:30 【1000km】ゴール：守口市
 - 総所要時間：75 時間 00 分（制限時間 75 時間ジャスト、全力を尽くしてドラマチックに完走！）

💡 このプランの最終的なポイント

1. ゲート入りのタイミングが完璧： 2 日目の夜 23:00 に金沢を出ること
で、3 日目の朝 7:30 というゲートオープン直後の最適な時間に平湯へ到着
できます。
2. 睡眠マネジメント： 2 日目の夕方に金沢で 4 時間しっかり寝られるた
め、もっとも集中力が必要な「乗鞍の登り・下り」を万全の体力でこな
せます。その代わり、3 日目の夜（ゆめのゆ 2 回目）からは寝ずにゴール
まで走り抜く、後半型の勝負プランになります。

この正確なキューシートの距離であれば、道中のパンクなどのトラブルに備えて、4 日目の平坦区間でどれだけグロススピードを維持できるかが勝負の分かれ目になりそうです。

もし「4 日目の琵琶湖周辺でのさらに細かい通過予想タイム」や「必要な防寒装備のボリューム」などについて気になる点があれば、いつでも次のステップをご提案しますので教えてください！