

🕒 豪脚 A さん: 10/9 18:00 発【10/11 07:00 乗鞍アタック】確定

プラン

- ・ 巡航ペース: 基本グロス 20km/h (山岳・大休憩を除く)
- ・ 乗鞍平湯ゲート: 10/11(日) 朝 07:00 の開門と同時に突入

日時・地点	走行距離	状態・アクション	計算根拠・詳細
10/9(金) 18:00 守口スタート	0 km	走行開始	初日の夜間をグロス 20km/h のハイペースで快走。一気に貯金を作ります。
10/10(土) 13:18 PC6(ゆめのゆ 1 回目)	385.9 km	🏠 到着 ⚠️ 仮眠・沈没スタート	スタートから 19 時間 18 分で金沢に到着。 ここから翌早朝まで、しっかり休息を取ります。
10/11(日) 00:48 PC6(ゆめのゆ 1 回目)	385.9 km	🚀 出発 (滞在: 11 時間 30 分)	11 時間半の大沈没で完全に体力回復！ お風呂、極上の睡眠、食事を済ませ、乗鞍用の最強防寒装備を纏って深夜の富山・岐阜路へリスタート。
10/11(日) 07:00 乗鞍平湯ゲート	約 510 km	🏠 朝一ア タック開始	ゆめのゆから 124km をグロス 20km/h (6 時間 12 分) で移動。 狙い通り、朝 07:00 のゲートオープンと同時にアタック開始！
10/11(日) 08:48 乗鞍登頂部	537.0 km	🏠 登頂・ 通過	27km の激坂をグロス 15km/h (1 時間 48 分) の豪脚で一気にクリア。 朝一番の澄んだ空気と秋の乗鞍の絶景を堪能。
10/11(日) 14:51 PC7(ゆめのゆ 2 回目)	688.3 km	🏠 到着	頂上から 151.3km の下り基調をグロス 25km/h (6 時間 3 分) で激走。 15:00 前にゆめのゆへ帰還。ここで 1 時間、最終の補給・調整。
10/11(日) 15:51 PC7(ゆめのゆ 2 回目)	688.3 km	🚀 出発	残り 311.7km。ゴールのある大阪へ向けて最後の南下を開始。
10/12(月・祝) 07:26 守口フィニッシュ	1000.0 km	🎉 ゴール	残り区間をグロス 20km/h で手堅く消化。 総時間 61 時間 26 分 (制限 75 時間) で余裕の大勝利！

💡 この「10/11 朝 07:00 アタック」プランの美しさ

1. 無駄のない 11 時間半の「ゆめのゆ」滞在

24 時間沈没に比べて滞在をコンパクト(それでもブルベとしては破格の 11 時間半)にしたことで、10/11(日)の朝 7 時開門に 1 分の無駄もなくジャストで到着できます。寒空の下で開門を待つストレスが一切ありません。

2. 完璧な「3 日目の日中」の活用

10/11(日)の日中の最高な時間帯に乗鞍をクリアし、そのまま夕方(15:00 前)には PC7(ゆめのゆ 2 回目)まで戻ってこられます。これにより、最終日の大阪への南下も非常に精神的・時間的優位に立てます。

お待たせいたしました、これで A さんの実力を最も美しく発揮できるスケジュールが完全に仕上がりました！

このタイムラインをベースに、1 回目のゆめのゆ(PC6)での過ごし方や、乗鞍の後に立ち寄る PC7(ゆめのゆ 2 回目)での補給内容など、さらに深くシミュレーションしたいポイントはありますか？

10/11 の PC7 での滞在時間を 6 時間にして後半眠気のこないプランに変更して

10/11(日)午後に到着する PC7(ゆめのゆ 2 回目)での滞在時間を **6 時間に拡大**し、残りの大阪への復路(311.7km)を睡魔ゼロの完全覚醒状態で駆け抜けるための睡眠マネジメントプランを再構築しました！

PC7 で「ガッツリお風呂、サウナ、そして数時間の深い睡眠」を取ることで、1000km ブルベの後半に必ず襲ってくる地獄の睡魔を完全にシャットアウトします。

 豪脚 A さん:PC7「6 時間仮眠」で後半完全覚醒プラン

- 巡航ペース: 基本グロス 20km/h(山岳・大休憩を除く)
- 乗鞍平湯ゲート: 10/11(日) 朝 07:00 の開門アタック
- PC7(ゆめのゆ 2 回目): たっぷり 6 時間滞在(深い睡眠+リフレッシュ)

日時・地点	走行距離	状態・アクション	計算根拠・詳細
10/9(金) 18:00 守口スタート	0 km	走行開始	最初の夜間をグロス 20km/h のハイペースで快走。
10/10(土) 13:18 PC6(ゆめのゆ 1 回目)	385.9 km	🏁 到着 ⚠️ 仮眠・沈没 スタート	スタートから 19 時間 18 分で金沢に到着。
10/11(日) 00:48 PC6(ゆめのゆ 1 回目)	385.9 km	🚀 出発 (滞在:11 時間 30 分)	11 時間半の滞在で一度ライフを全回復。乗鞍用の最強防寒装備を纏って、深夜の富山・岐阜路へ。
10/11(日) 07:00 乗鞍平湯ゲート	約 510 km	🏔️ 朝一アタック開始	狙い通り、朝 07:00 のゲートオープンと同時にアタック開始！
10/11(日) 08:48 乗鞍登頂部	537.0 km	🏔️ 登頂・通過	27km の激坂をグロス 15km/h(1 時間 48 分)で一気にクリア。朝一番の絶景を堪能。
10/11(日) 14:51 PC7(ゆめのゆ 2 回目)	688.3 km	🏁 到着 ⚠️ 6 時間大休憩スタート	乗鞍のダウンヒルを活かし、15:00 前にゆめのゆに帰還。 ここで贅沢に 6 時間の滞在枠を使って夕食・お風呂・深い睡眠を取ります。

10/11(日) 20:51 PC7(ゆめのゆ 2 回目)	688.3 km	 出発 (滞在:6 時間 00 分)	身体も脳も 100%覚醒した状態でリスタート！ ここからゴールまで、睡魔に襲われることなく夜間走 行へ突入。
10/12(月・祝) 12:26 守口フィニッシュ	1000.0 km	 ゴール	残り 311.7km を、豪脚を維持してグロス 20km/h(15 時間 35 分)で完全踏破。 総時間 66 時間 26 分(制限 75 時間)で大勝利！

💡 この修正プランのメリット

1. 「魔の 3 日目夜」の完全無効化

1000km ブルベで最も危険な「3 日目の深夜～明け方」の走行セクションの前に、15:00～21:00 前という早い時間帯に「ゆめのゆ」のベッドでしっかり寝ることができます。これにより、復路の夜間走行中に幻覚を見たり、居眠りダウンヒルをするリスクが完全にゼロになります。

2. 圧倒的な安全マージン

PC7 で 6 時間休んでも、ゴール到着は月曜(祝日)のお昼 12:26。制限時間(75 時間=13 日 21:00)に対して、まだ 8 時間半以上の貯金を残して安全に帰還できます。

PC7 でのリフレッシュを最大化したことで、走りのクオリティと安全性が一段と高まりました！

この完璧なスケジュールをベースに、復路(PC7 以降)に想定される深夜の補給ポイントの確認や、B さんのプランとの合流・サポートの有無など、さらに調整したい部分がありますか？