

Backyard Ultra Last Samurai Standing 2021 上野村 たけぶーの記録

周回	スタート	距離	LAP TIME	飲食物	メモ
1	15:00	6.7	46'35	バナナ 1/3 ポテトチップス オールレーズン 1 クリミール 塩タブ お湯	スタート前 お湯(ひと口)
2	16:00	13.4	50'15	ポテトチップス バナナ 1/3 黒糖 板ガム 温かい経口補水液	トイレ
3	17:00	20.1	47'43	リッツ 4枚 ミニカップラーメン グルタミン 消化酵素 温かい経口補水液	トイレ
4	18:00	26.8	47'24	もちスープ(もちなし) リッツ 塩熱サプリ 温かい経口補水液	トイレ(グローブ忘れ) マッサージガン(ふくらはぎ)
5	19:00	33.5	47'18	もち入りトマトスープ キャラメル 温かい経口補水液	トイレ マッサージガン(ふくらはぎ) タイツ履き替え
6	20:00	40.2	46'38	もち入りコンソメスープ ポテトチップス 温かい経口補水液	トイレ 車で横になる マッサージガン(ふくらはぎ) 左脚膝裏痛み マッサージ
7	21:00	46.9	46'50	ミニカップラーメン(カレー) 塩熱サプリ キャラメル	トイレ 車で横になる マッサージ(足裏、ふくらはぎ)
8	22:00	53.6	47'08	薄皮パン 温かい経口補水液	トイレ ライト電池切れ 交換 マッサージガン(内もも) マッサージ(足裏、ふくらはぎ)

Backyard Ultra Last Samurai Standing 2021 上野村 たけぶーの記録

周回	スタート	距離	LAP TIME	飲食物	メモ
9	23:00	60.4	46'54	そうめん茶漬け 板ガム	マッサージガン(左ハムストリング、内もも) マッサージ(足裏、ふくらはぎ) 眠くなってきた
10	0:00	67.1	46'19	チキンラーメン リンゴ 板ガム	トイレ 右足首に違和感 マッサージ あたたまるまでの最初の10分がきつい
11	1:00	73.8	46'21	半ごはんお茶漬け リンゴ 板ガム 温かい経口補水液	トイレ マッサージ どうしても早くなってしまう
12	2:00	80.5	46'02	ミニうどん 板ガム 温かい経口補水液	トイレ ガーニーグー マッサージガン(内もも)
13	3:00	87.2	46'56	半ごはんお茶漬け 温かい経口補水液	トイレ マッサージ マッサージガン
14	4:00	93.9	42'38	ミニうどん ポテトチップス 板ガム 温かい経口補水 レッドブル	ガムを忘れて眠い マッサージ マッサージガン とばしすぎ(走れる)
15	5:00	100.6	45'23	カレーメシ 2/3 クリミール 板ガム 温かい経口補水 レッドブル	100km超 マッサージ マッサージガン ライト電池切れ
16	6:00	107.3	45'07	ミニそば リンゴ みかん缶(ひと口) レッドブル 温かい経口補水	ウッチーさん応援 マッサージ マッサージガン

Backyard Ultra Last Samurai Standing 2021 上野村 たけぶーの記録

周回	スタート	距離	LAP TIME	飲食物	メモ
17	7:00	114.0	44'22	そうめん茶漬け レッドブル 板ガム	あすか来る 歯みがきTime
18	8:00	120.7	47'40	ミニカレーヌードル レッドブル プリン リンゴ 消化酵素 温かい経口補水	大澤さんのYouTubeを聴きながら走る
19	9:00	127.4	46'11	ミニうどん リンゴ 温かい経口補水 レッドブル 消化酵素	走りはじめ…「足痛い」 よくしゃべる 服を変身
20	10:00	134.1	45'51	パン1 リンゴ バナナ みかん缶(ひと口) 温かい経口補水 レッドブル 消化酵素	トイレ
21	11:00	140.8	47'25	ミニどん兵衛 コーラグミ 1 フルーツ缶 消化酵素	トイレ 股関節痛
22	12:00	147.5	45'46	ミニチキンラーメン コーラ ポテトチップス	トイレ 股関節痛
23	13:00	154.2	46'10	リンゴ ポテトチップス 3 コーラグミ 1	トイレ
24	14:00	160.9		リンゴ バナナ 1/3 ももゼリーミニ	調子があがってきた 何人かDNF

Backyard Ultra Last Samurai Standing 2021 上野村 たけぶーの記録

周回	スタート	距離	LAP TIME	飲食物	メモ
25	15:00	167.7	45'54	ミニチリトマトラーメン グルタミン	
26	16:00	174.4			お車改装 増築
27	17:00	181.1	48'56	チリトマトラーメン(残り) 板ガム 消化酵素	あすか帰宅 ライト使用
28	18:00	187.8	47'24	おにぎり 1 レッドブル プリン	トイレ 次から寝る予定
29	19:00	194.5	48'28	リンゴ 薬	少し気持ち悪くなりそう
30	20:00	201.2	45'53	そうめん茶漬け フルーツ缶シロップ メガシャキ 板ガム 消化酵素	眠い 食べすぎた ペース速すぎ
31	21:00	207.9	50'57	メガシャキ イモ 板ガム ジンジン(生姜あめ)	眠い 吐きそう
32	22:00	214.6	47'26	リンゴ ガシンサン	眠くなるので糖質とりたくない 倉井さんと並走でいい感じ
33	23:00	221.3	40'XX	リンゴ	眠くて飛ばした!!
34	0:00	228.0	48'50	メガシャキ ガシンサン コーヒー(微糖)	ライトの電池1周目で切れて 倉井さんと並走
35	1:00	234.7	49'15	イモ レーズンパン+マヨネーズ 酸素缶 ジンジン(生姜あめ) NG	吐いた ライトチェンジ 脚に余裕なし 他の人も眠くてフラフラ
36	2:00	241.4	50'53	ジンジャーシロップお湯割り	
37	3:00			1周30分オーバー DNF	吐いた