

ちばりんりん／2020 春

2020.03.31 発行 千葉県サイクリング協会（CCA） 第 114 号



花見川 CR:深山慶子

重要なお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、3月1日開催予定であったサイクリングフェスティバルちばは中止いたしました。また、4月開催予定の柏～筑波サイクリング(4/12)、ならびに木もれ陽サイクリング(4/19)も中止となりました。更に、6月7日開催予定の CCA センチュリーライド栄～銚子～栄につきましても、慎重に検討した結果、残念ながら中止といたしました。本号 8 ページ、ならびに HP をご覧ください。

報 告

- ◆ 対外活動：
 - ・ 太平洋岸自転車道ナショナルサイクルルート指定推進地区協議会に委員として出席。千葉県内のルートの決定と情報発信強化策についての報告。2020/2/3
 - ・ ツール・ド・ちば 2019 実行委員会に出席。台風被害によるイベント開催中止の報告と事後処理の承認。2020/2/17
 - ・ 関東甲信越サイクリング協議会に岩間理事長、地引副理事長が出席。CCA は会員数 389 人で 9 都県の中で最多数である。今年度は栃木大会で 5 月に開催予定。2019/02/21
 - ・ 千葉県サイクルサミット開催にむけての協力。
- ◆ 協会活動：定例理事会 2 回。2020 年 3 月末日にて CCA 役員任期が改選されます。4 月より新任理事ならびに互選により役員が就任します。CCA の HP をご覧ください。

2020 年前半 イベントスケジュール（申し込みはスポーツエントリーから（*1 を除く））

月	日	行事	締め切り日	開催地
4	12	渡良瀬ミーティング（関東のサイクリストの集い、自由参加）	なし	渡良瀬遊水池
	中止	◎ 柏～筑波サイクリング（2020/3/8 中止決定）	—	柏市柏の葉
	中止	◎ 木もれ陽サイクリング（2020/3/8 中止決定）	—	千葉市検見川浜
5	16～17	関東甲信越サイクリング大会（栃木大会）	4/11	栃木県日光市
		同時開催：第 64 回全国サイクリング大会 in 栃木		
6	中止	◎ CCA センチュリーライド栄～銚子～栄 2019	—	千葉県印旛郡栄町
		（旧称 銚子センチュリーライド）、（2020/3/8 中止決定）		

* 1 : CCA でまとめて申請します。参加希望者は CCA 理事長にご連絡下さい。 * 2 : 中止の情報は HP をご参照下さい。

イベント報告

春いちばん！
南房総里山・里海サイクリング

開催日：令和2年2月16日（日）

距離：65km

参加者：52人（申込者169人）、完走100%

第2回の当イベント、多くの方に申しいただきました。しかし、直前の天気予報は強雨&強風だったためか、DNSした方が100人以上でした。

実際の当日の天候は小雨&弱風、52人の方が朝早くから会場に集まってきました。ゲストはオリンピックの高橋松吉監督がタンデムで参加。対応するスタッフは33人という超おもてなしイベントとなりました。

今回は比較的フラットな65kmだったことも幸いして、雨のそぼ降る中を早咲きの桜や菜の花、スイセンなど季節の花を沿道に楽しみながらのサイクリングとなりました。

第1休憩地点：道の駅ローズマリー公園。ソフトクリームなど補給

第2 〃：ちくら漁港の朝市。つみれ汁が人気

第3 〃：道の駅ちくら潮風王国。花摘みは諦めトイレ休憩のみ



そしてお楽しみの昼食。野島埼灯台を望む駐車場の待合室で風雨を気にせず楽しんでいただけました。メニューは、南房総の春を感じる弁当2種類を用意しました。今回人気だったのはサング焼き弁当。これはナメロウを焼いてそばろのようにほぐしたもの。もう1種類用意したのは太巻き寿司。また、付け合わせの菜の花のおひたしも好評でした。

昼食後は白浜トンネル出口のチェックポイントを経由して、安房グリーンラインのU&Dを進み、全員無事にゴールしました。

フィニッシュ後には、ケータリングサービスで熱い中華スープの提供もあり、サイクリングを終えた参加者やスタッフを温めてくれました。

これからも楽しいサイクリングイベントを企画しますので、皆さん、一緒に楽しみましょう。

南部支部 新井千之



新潟県大会に参加して

理事長 岩間康徳

2019年度第55回関東甲信越サイクリングラリー新潟県大会が長岡の奥座敷の蓬原(よもぎはら)温泉で9月28日~29日に開催された。

その会場は2004年の新潟県中越地震で被害を受けた山古志村の手前にあり、行く途中には錦鯉の養殖池が点在している山間部の温泉地である。長岡駅近くの居酒屋や旅館での料理はさすが新潟で、新米もお酒も美味しかったのが印象的だった。

千葉県からの参加者は常連の湯浅さんと土屋さん、私の3名だったが、土屋さんは台風の被害で自宅が大きく損傷し、朝に顔を出したが帰宅し大会には欠席



でした。全参加者数69名で始まったが、懇親会では開始後まもなく、司会者から臨時ニュースとして「ラグビーワールドカップで日本がアイルランドに19対12で勝った」と告げられ多めに盛り上がり、飲み放題の酒が見るまに無くなり、楽しい懇親会になった。

2020年度のサイクリングラリーは栃木県での開催予定で、栃木の池田理事長からご案内があった。開催場所は鬼怒川温泉を予定(5/16~17)しているとのこと。その次は長野そして群馬が予定されているそうで、その次ぎ当たりの4年後に千葉県での開催が求められそうです。

特集：サイクリング女子会 その2

前号に続き、女性サイクリストの特集です。今回はバリバリの自転車女子を取り上げました。今後も輪を広げていくべく、色々な楽しみ方や自転車への思い等をお伝えしますので、積極的にご投稿お願いします。



ド M 自転車女子 絶望の果てには、

廣勢知枝（千葉市）

自転車を始めて3年目。チームメートに誘われて、ラファプレステージ新城というイベントに参加してきました。

当イベントは、愛知県新城市を起点に、決められたルート（グラベル区間 20km を含む 140km、3800mUp）を12時間以内、チーム5人全員揃って完走を目指すというもの。レースではないが、運営側のサポートは無し。脚力だけでなく、チームワークやサイクリストとしての総合能力が問われることになる。

好奇心だけで『出ます』と即答したものの、チーム内で女子は私1人。先頭を引く力も無ければトラブルに対応できる知識もない。おまけに重度の方向音痴。チームに貢献できることといたら、お荷物にならないようにしっかりついていくことだけ。それから本番まで、個人で出るレースの何倍も特別な気持ちで練習に励んだ。

迎えた当日朝、ほのかな緊張感の中、まだ薄暗い5時スタート。スタート間もなく山岳地帯の絶景が広がる。ひたすら登りか、ひたすら下りしかない、平坦区間のまるでない山道を淡々と進む。早くも呼吸が乱れはじめ、参加したことをはげしく悔やんだ。

しばらくするとグラベル地獄が始まる。斜度のある登り下りにプラスして、石・岩・苔・倒木のオンパレード。普段ロードバイクでは舗装路しか走らない私に



とって、これらの障害物は恐怖以外の何物でもない。

体力と共に精神も削られていったが、チーム内の雰囲気は終始和やかだった。誰かが弱音を吐くと、誰かがそれにユーモアたっぷりの言葉で反応し、皆が笑う。コースを間違えても笑ってすぐに切り替える。脚力の1番劣る私が、屈強な男性陣

陣の中でもリラックスして走れたのは、そんなやりとりがずっと繰り返されていたからだと思う。

昼過ぎからは予想以上に気温が上がり、山中では給水所が見つけれず、ボトルの水が空になってしまった。このままでは脱水で倒れてしまう。水が無い状況は皆同じなのは分かっていたながら、意を決して仲間の1人にひと口分けてもらえないか頼んだ。すると彼は嫌な顔ひとつせずボトルの水を分けてくれた。

『ああ生きのびた。』

1人じゃなくて本当に良かった！』

暖かい夕陽が山肌を照らし、ゴールが近づきはじめた。疲労はピークで言葉は少なくなり、ただ溢れてくる高揚感と絶対完走したい気力だけで脚が回っている。時間的にも体力的にも極限状態で、1秒でも早くゴールしたいのに、いつまでもこの幸せな時間を仲間と共有していたいという不思議な気持ちになった。

ついに制限時間10分前、誰1人欠けることなく、全員でゴールに飛び込んだ。なお、完走率は40%とのこと。信頼しあって仲間と走る楽しさ、辛い先に待っている強烈な感動を味わわせてくれた皆には感謝の気持ちしかない。

ゴール直後のこの写真は一生忘れない瞬間のカットです。



四足目のわらじはビンディングシューズ

吉田美佐子（船橋市）

小学生と保育園児の一男一女、フルタイム勤務、激務の夫とは週末婚。妻・母・サラリーマンの三足わらじ生活は、分単位のスケジュールをこなすことに精一杯

で、ストレスフルになると休み時間にジムで筋トレをして発散させていました。

そんな私が自転車始めたきっかけは友人からトライアスロンを勧められたことです。最初に必要なものとして購入したのがロードバイクでした。乗ってみると瞬く間にその魅力に取りつかれていきました。軽くて速くてどこへでも行けて、車や電車では見ることができない風景に出会える。「スポーツをしていて、楽しくてたまらない」という気持ちは初めてでした。ロードバイクをもっと楽しみたいくてサークルを探して入会、更に世界が広がりました。サークルでは、参加できる時に定期ライドや朝練、レースに出場しています。大人になると新しい友人を作ることがなかなか難しいのですが、年齢や職業や家庭状況も関係なく“自転車好き”という共通の趣味を持つ大切な仲間に出会うことができました。いつの間にかロードバイクは私にとってオンオフを切り替えるためになくてはならないものになっていました。一人でも時間があればバイクに乗り気の向くまま、日の出やお花を見に行ったり、美味しい食を求めてポタリングしています。

ロードバイクを始めて特に思い出深いイベントはブルベです。一昨年10月に200km、昨年2月に300kmに挑戦したのですが、それぞれサークルのメンバーにサポートしていただきながら完走することができました。「初心者にとっては50kmだって驚く距離なのに200km?! 常軌を逸している! とんでもない世界だ!」

濃溝の滝（君津市）



小江戸さわら（香取市）



ブルベに誘われた瞬間の私の感想です。

それでも参加したのは、サークルの方々からの勧めと、当時小学二年生だった長男からの「時間内に完走したらメダルがもらえるの?! すごーい、ママのメダル見てみたい!」という純粋なセリフに背中を押されたからでした。多忙な夫もブルベ当日の家事育児を引き受けてくれました。

初めての200kmは途中の景色に癒されながらも、想像以上に厳しいものでした。急な上り坂では何度かリタイヤという言葉が頭をよぎりましたが、仲間の助けと、そして何より息子に何としてもメダルを見せたいという意地でどうにかゴールできました。その四か月後には真冬の300kmを完走することができました。

メダルを持ち帰った私を息子はとても誇りに思ってくれているようで、今でも「ママはロードバイクで200kmと300kmの二つメダルを持ってるんだよ」とお友達に話しています。ブルベ完走は、子育ての面でもとても良い影響がありました。何か辛い事があると投げ出しそうになる子供達に、「諦めたらそこでおしまい。頑張っていればきっと結果はついてくる。」という言葉だけで想像させてもうまく伝わらなかった事が、私がブルベでわかりやすく証明したことで素直に彼らの心に浸透したようです。息子はロードバイクに興味深々で大きくなったら絶対に乗りたいと言っています。私も息子と走るという新たな夢ができ、その日を楽しみにしています。

先日誕生日を迎えました。ここ数年自分の誕生日を喜べなかったのですが、ゲーム好きの息子から言われました。「ママおめでとう! レベル1つ上がって42になったね、また進化するね!!」。

四足目のわらじと共にますます進化していきたいと思います!

大雨の中の走行後の笑顔
（セオフェスティバルにて）



ロードバイクと出会って

小林紗英子（市川市）

ロードバイクと出会ってから私の環境は一変しました。家大好きオタクが、週末走りに行く為に予定を空け、幅広い年齢層の人と仲良くなる機会が増え、自分の力で出来ることがどんどん増えていきました。更には大学の卒論を「自転車」にする程、自転車は私にとって大切な存在になっていました。そんな私の自転車に出会ってからの2年間で振り返りたいと思います。



<全ての始まりは兄に勧められたアニメ>

私がロードバイクを始めたのは今から2年前の秋でした。何となく入ったテニスサークルは性に合わず…。大学生生活をこのままダラダラと過ごしていいのかと悩んでいた時期に、兄が面白いからと勧められたのがアニメ「弱虫ペダル」でした。風を感じて走る疾走感や爽快感、自分の力で成し遂げる達成感…。これだ！と思いました（笑）。「走るの苦手だけど自転車なら自分の力で遠くに行けそう！」そう思い立ってからの行動力は自分でも驚くほどでした。

初めてのロードバイクはビアンキ。とにかく仲間が欲しいと思い、地元サークルのライドに参加したり、大学のサイクリングクラブに入部。すると交友関係はどんどん広がっていきました。また、元々ロードをやっていた父とも定期的に一緒に走りに行くようになり、会話が今まで以上に増えるようになりました。



父と B. B. BASE で
（上総一宮）

<始めて4ヶ月でブルベ200キロ挑戦へ>

熱しやすく冷めやすい私は、周りからすぐやめてしまうのではとされていました。そこで私は目標を「ブルベ200キロ完走！」にしました。完走すれば周囲も認めてくれると思い、4ヶ月目で無謀にも200キロブルベに挑戦しました。走行中は緊張と不安と強風で何

度も諦めそうになりましたが、その度に一緒に走ってくれた方々から「頑張れ！」と励まし受け、歯を食い縛りながら13時間半ギリギリにゴールできました。あの時の達成感は今でも鮮明に覚えています。

<同年代の仲間たちと>

大学のサイクリングクラブでは九州、北陸、伊豆大島などを走りました。特に印象深いのは鹿児島から福岡まで縦断した九州合宿。苦労して登った阿蘇山大観峰の景色は今でも忘れられません！仲間と一緒に走り、美味しいものを食べ、全身で体感し、仲間と達成感を共有出来たのは自転車ならではの経験だったと思います。クラブに入ったことで一気に青春感に溢れたものになりました。

阿蘇山大観峰



200 kmブルベ

<卒論は「自転車」>

卒論テーマで真っ先に思い浮かんだのは「自転車」（笑）しかし、思ったものの中々切り口が見つけられず悩む日々…。そんな時に思い浮かんだのが「ロードバイクに乗る女性たち」でした。圧倒的に男性が多いのですが、イベント等で最近女性をよく見かけます。そこでなぜロードバイクに乗る女性が増えてきたのかを調べてみました。すると、女性と自転車が時代と密接に関わっており、自転車に乗る女性の表象は時代毎の女性像を映し出す鏡的存在であることが見えてきました。素朴な疑問がまさか女性史に結びつくなんて自分でも思っていませんでしたが、自転車をテーマにすることで思いがけず女性という存在を見直すきっかけにもなりました。ロードバイクに出会っていなければ、自転車はただの移動手段にすぎず、こうした捉え方もできなかったと思います。

ロードバイクを始めたことで世界がとても広がりました。この乗り物があればどこに行っても大丈夫。この素敵な相棒と沢山の景色を見に行きたいです！



女子仲間と

サイクリング随想

連載：ロードバイクで台湾一周【臺灣環島】ツーリング：その4

三連勝クラブ・シニアチーム 65～78 歳爺々 5 人の台湾環島



佐藤明弘 西堀常政
高安 稔 小坂忠久
高野康之 (文)
竹内啓治 (国内サポート)

注：著者ご承諾のもと大幅
に縮小編集させていた
だいています。

(前号 9. 第6日目車城→
知本の台湾東西を分ける
峠越えのつづき)

台湾の若いサイクリストとエール交換してここ東西を分ける峠から12kmの長いダウンヒルだ。雲も無くなり達仁郷安朔溪の河口付近まで一気に下ると真っ青な太平洋がお出迎え。なんとも心地良い瞬間、11:30海岸線で暫し休みを挟みつつ快適な走行を楽しむ。東海岸に出てから約28km地点太麻里郷金崙路近くの橋で先頭の高野がパンクする。近くの木陰でパンク修理となったが、5爺が一緒だということが心強い。なお、今回のツーリングでトラブルはこの1件のみであった。

修理後、金崙の町に入りコンビニで昼食。椰子の木に囲まれた南国情緒溢れるコンビニの立地に皆ビックリ！お弁当も日本のココイチカレーのコラボ商品がズラリと並ぶ。南の小さな町のコンビニが日本よりも充実している、台湾恐るべし！

13:55、また9号シーサイドラインを往く。太麻里の町に入る手前から台湾名物で太麻里名産「釈迦頭 (バンレイシ)」というお釈迦様の頭に似た果物の店があちこちにある。これは今回ツーリングのお目当ての一品である。涼しげな店に立ち寄り、釈迦頭を半分に割ると中は一つのコブに一つの房が独立してついている。それをフォークで摘まんで頬張ると、なんて瑞々しく上品な甘さなんだろう！5爺一同感激！店主の女性と話しが弾む。おまけに釈迦頭と似た味で甘みが濃絶品の釈迦頭

東海岸を疾
走する5爺



厚な少し小ぶりの果物をご馳走して頂いた。絶品！さすが果物天国台湾だ。あっという間に時が流れる。

釈迦頭に舌鼓を打って15km程先の知本溪の上流にある知本温泉に向かう。すると女性に呼び止められて、ホテル名を尋ねられ、ちょっと待っててと言われるがままだに待っていると、きびきびとした女性が現れてホテルへ案内するという。15:50、付いていくとホテルに到着。確かにこのホテルで間違いはない。お礼を言う。今度は部屋まで案内するという。フロントはないからと言って部屋のカギを見せる、やっぱり怪しい！皆を残して高野一人が彼女とエレベーターに乗り、部屋まで行き、3部屋案内された。

少しの間をおいて状況を理解した。彼女はこの部屋のオーナーだという事。廃業したホテルの部屋若しくはその権利を買い取ったようだ。ブッキングドットコムに登録されているので、安心して宿泊費を前払いすると、英語のできる姪御さんがスイミングキャップを持って来るから何かあれば相談してほしいとのこと。17時過ぎキャップを借りて温泉に直行する。日本では考えられない宿泊システム、良い経験となった。

温泉でゆっくりすると日も暮れて晩御飯時 18:30、さてと食堂を探す、無い！近くのチキン屋さんで骨付き唐揚げをたっぷり仕入れ、コンビニおにぎりとビールを買い、いつものように部屋で宴会だ！

チキン屋

知本のホテル中庭の露天風呂



10. 第7日目(3/21) 知本 → 玉里 96km/759km

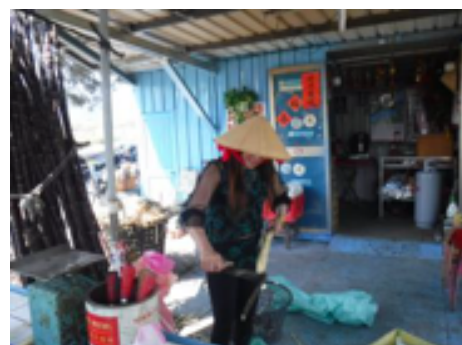
昨日で台湾環島の折り返しが終わった。あっという間に時が駆け抜けていく。今日を含めてあと4日でツーリングが終わる、あれやこれやと計画を立てていた日々が俄かに懐かしい。

今日から東海岸線沿いの11号線ではなく、9号線を北上する。台湾を南北に縦断する三千メートルを超す山塊の山脈と、東海岸線沿いの千から千六百メートルの連山との狭間に回廊が花蓮まで延びている。9号線はそこを通る。今日はその穏やかな標高200m強の高原田畑穀倉地帯を玉里まで約100kmの走行だ。玉里の西側には台湾最高峰3,952mの玉山(ユイシャン)が鎮座する。玉山の旧称はあの「新高山登れ」。楽しみだ！

07:10 知本温泉スタート。14 km付近から 9 号線に出、コンビニでコーヒープレイク、爽やかな快晴のもと素敵な並木道を快走。ペダルも軽い。

9 時頃露店の枇杷売りの親切なお姉さんに出会い、早速お店に群がり試食する。南国の田園風景と真っ直ぐに延びる街路樹が優しい道程を爽快なツーリングを堪能する。今度は左手に露店を発見、黒いサトウキビの棒が無造作に立てかけてある。田んぼしか見えなかったが、どうやらこの地域の特産品に違いない。涼しげなスタイルで5爺を出迎える店主のお姉さん。近づくと挑発的なシースルーの別嬪さんで皆ビックリ！早速サトウキビを剥いてもらうのだが、、微笑みながらまるで台湾の古くからある蛮刀を使い鮮やかな手捌きで皮をむく様にまたビックリ。「くのいち」のような衣装といい、なかなかやるな！

11:40、65 km 昼食予定の池上郷に入り、お目当てのボリューム満点の池上弁当屋さんを探し当てる。ボリューム満点の



折に入った池上弁当



弁当で、木の折箱を使っている。日本統治時代の名残だろう。

玉里市街方面
に聳える玉山

13:00 77 km 花蓮県富里郷公所石碑村の農産品販売店でトイレ休憩をとり、玉里まであと 20 km。広く開けた景色の中の道路に並行する自転車道、そして玉里市街地の奥遙か北西に玉山(新高山)が鎮座する。台湾随一のパノラマかもしれない。道すがら路肩にバナナやパイヤの実が生った木々が植わっている。

大河に架かる軌道跡に作られた自転車道橋を渡り、15:05 ホステルの前に到着。しかし、それらしき建物が見当たらず、探し回り、やっとのこと階段ドアの上部に「Bliss In 1719 4F」の文字があることを見つけ、一同胸を撫で下した。

早速 4 階まで行くと、大きなスーツケースにお嬢さんが腰かけている。ドイツからの一人旅らしい。呼び鈴を押しても宿には誰もいない。ドアの前で待つお嬢さんへこちらからオーナーに電話することを告げると笑みがこぼれた。宿のオーナーに電話すると扉のオープンキーナンバーを教えてくれて中で待つことになった。ドイツからのお嬢さんも緊張が一気にほだけてリラックスしている。旅はこれだから面白い！

17 時を回って、宿のオーナーにお勧めの店を教えてもらってそぞろ歩きで街中へ。とにかく綺麗な水が滾々と湧き出ている。ここは玉山のふもと、台湾随一の山々の懷に寄り添う自然に恵まれた街なのだ！人々の営みもどこかゆったりしている。もう夕暮れ時、今宵の夕餉は玉里の中心地の広場に面した玉里麵の店だ。既に宿で儀式を済ませて来た 5 爺達は美味そうなビールの伴を注文して行く。ところが、どうやらビールは置いておらず、気の良い店主が近くコンビニへ買い出しに行ってくれた。全て“ジモティー”の中で寛ぐ 5 爺！いっぱい肴を頼み、話しの花が咲き乱れ、台湾ビールもまた進んで行く。締めは当店自慢の玉里麵。食べて、飲んで、一日が終わる。

(つづく：ゴールへ)

玉里市内の水場





私のこの一枚

令和2年の正月、神崎までサイクリングした帰りに寄った西印旛沼の景色です（佐倉市飯野から撮影）。

風がなく鏡のようでした。自然が織り成す景色に出会えるのもサイクリングの楽しみのひとつ。この日の印旛沼はいつもと違った表情を見せてくれました。

2020/1/2 印旛沼にて
石田道昭

お知らせ

4月、6月開催予定サイクリングイベントの中止について

令和2年3月16日
千葉県サイクリング協会
理事長 岩間康徳

新型コロナウイルスの感染拡大が大きな問題となり、2月20日政府発表の「イベント開催に関する国民へのメッセージ」により、感染拡大の防止という観点から、状況を踏まえ、開催の必要性を改めて検討することが要請されました。弊協会では4月、6月開催予定のサイクリングイベントにおける新型コロナウイルスの感染予防対策を検討してまいりました。しかし、健康増進に寄与することを標榜している弊協会として参加者、大会スタッフ、地元協力者の安全と健康を考慮した結果、当日を楽しみにしていた皆様には誠に残念ではありますが、下記イベントを止むを得ず中止することにいたしました。

- ・4月12日開催予定：2020 柏～筑波サイクリング
- ・4月19日開催予定：2020 木もれ陽サイクリング
- ・6月 7日開催予定：CCA センチュリーライド 栄～銚子～栄 2020

返金につきまして大会要項において中止の場合も返金できないことをお伝えしておりますが、できる範囲での対応を検討しております。中止となる3つのイベントに対し既に参加をお申込みいただいた皆様方には詳細が決まり次第、直接書面にてご連絡させていただきますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

以上

お問い合わせ先：info@chiba-cycling.org

千葉県サイクリング協会（CCA）

<https://www.chiba-cycling.org/cca/>

編集委員会：主査 矢代 嘉郎 副主査 澤西 和文
委員 綿貫けい子（西部） 大熊 義則（東部）
原地 千穂（北部） 新井 千之（南部）
山崎 和也（中部）

編集後記

発行者 〒294-0233 館山市大神宮 1393
千葉県サイクリング協会
理事長 岩間康徳 電話 090-6167-1358
編集者 矢代嘉郎 電話 080-5429-9299
yas846yos446@gmail.com