

## 西上州 400 試走レポート

試走スタート日時：2018/4/8(日) 5:00am

主な注意点：

1. 秩父~志賀坂 TN~湯ノ沢 TN までの区間で、片側交互区間多数あり。信号に従ってください。
2. PC1 は混雑します。トイレ渋滞が発生することが多いので、手前のコンビニでトイレと買物を済ませておくことをお勧めします。PC1 の先にはコンビニがしばらくありません。
3. 復路関戸橋を過ぎた所の、284km-245km 付近に道路の大きな陥没あり。夜間見にくくなるので特に良く路面を確認ください

試走状況：

この日は早朝の冷え込みが厳しく、朝方は **Garmin** 温度計で 2°C でした。実際でも 5°C 位だったと思います。日中の気温を当て込んで軽めの防寒だったので、手足が凍ってしまいました。PC1 後の成木街道はトラックも多く、またトンネルがいくつかあるので、尾灯とライトを点灯し安全確認しながら走行お願いします。

山伏峠、志賀坂峠共に車は少な目なのでマイペースで走れるでしょう。続く湯ノ沢 TN も車は少なく危険度は低いと思いますが、尾灯などしっかり点灯して走行お願いします。

続く通過チェックでは、現金のみの扱いとなります。持ち出せる補給食はあまりないので、食堂に入って食事をとることをお勧めします。地元の野菜を使った（多分）カレーは美味しかったです。卵入りでプロテインも補給できました。

下仁田へ下ってから、高崎をかすめて藤岡から寄居のアプローチは、各種ブルベで多用される道なのでご存じの方も多いでしょう。群馬は風が強くなることがあり、横風等には注意ください。向風の時はあせらず、一定パワーで淡々と走るようにしましょう。焦って踏みすぎるとペースを乱してばててしまい、危険度も増します。淡々と走った結果タイムアウトでも、安全に帰宅することを優先しましょう。私が走行したときも、一時的に冬型になり、北西の強い風が吹きました。往路は酷い向風でしたが、群馬県内は追風でした。埼玉からは風の勢いが弱くなり、多摩川に出てからは再び若干の向風となりました。

笛吹峠のアプローチは車も少なく、雰囲気も良いです。自分の時はまだ日中だったので、たっぷり新緑の中、森林浴ができました。越生からのルートも定峰 200 など各種ブルーベで使用される、たまがわ定番ルートです。飯能は市街地を通り、また恐らく夜間になると思いますので、車や通行人に注意ください。

最終 PC までくれば、その先の多摩川沿いは信号も少なく、また下り基調でもあるので、タイムアウトはまずないでしょう。夜間の走行でばてないように、冷え込んだ場合はしっかり防寒装備をして最後のレグをがんばりましょう。私の時は何故か少し向風になり、安全にフルパワーを出して走れたので、ボーナスでした。

私は夜に予定があり、5am で少し早めに試走スタートさせていただきました。ゴールはまだ明るいうちに帰れたのですが、平均的なペースですと群馬県内、または埼玉で日没となるはずです。2 灯以上の前後の灯火装備を強く勧めます。自分の脚力、体力にあわせた最適の装備を良く考えて準備しましょう。

写真 : <https://photos.app.goo.gl/JAXLwGyTzD2HmX2F2>

Hide