

海野宿 400 試走レポート (クロ)

初めまして、今期から賛助会員になりましたクロと申します。
4/29 にぜっとさん、虫さんと 7:30 スタートで走りました。

タイムは以下の通り。

スタート 07:30

PC1 青梅 09:46 (+0h56)

PC2 花園 12:16 (+1h14)

PC3 安中 15:38 (+1h28)

PC4 上田 19:41 (+1h13)

chk1 富岡 00:55 (+0h55)

PC5 花園 03:21 (+1h05)

PC6 青梅 06:47 (+0h50)

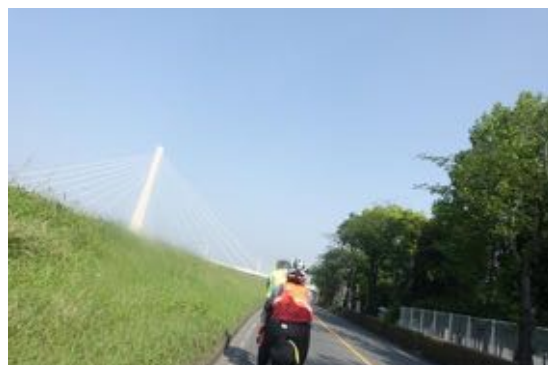
Fin 09:31 (+0h59)

TOTAL 26h01

日中(最高 28℃)/半袖ジャージ、夏レーパン、腕脚カバー
夜間ダウンヒル(最低 8℃)/上記+薄手ウインドブレーカー、薄手ジャケット、裏起毛レギンス 160 デニール

・スタート～PC1

たまがわさんおなじみのルートです。多摩川沿い、奥多摩街道と進み、PC1 へ。



ちゃんとした平坦です。信号はそこそこありますが、大変な道ではありません。
ファミリーマート 海田岩倉街道店(+0h56)

・ PC1~PC2

信号が少し減ってきた印象を受けます。道路も広く走りやすいです。

気温はどんどん上がってきて、すでに暑いです。PC1 までの区間と比べると、小さな登りがいくつかあります。強い皆さまは気に留めるようなものではありません。



PC2 はイトインがあったのでほどよく涼めました。

ファミリーマート ヤマキ花園店(+1h14)

・ PC2~PC3

109km 地点までは、今年の「BRM901 白馬・木崎湖 300」と同じなのだそう。ですが、そのブルベは夜間スタート&雨だったため、私は景色にまったく覚えがありません。

群馬に入り、絶妙な登り基調が延々と続きます。**3%以下の斜度を気にしない方には、屁でもない程度です。**気温は高く、無風に近い追い風、身を焼きます。



富岡製糸場を覗いてきました。連休なのでかなりにぎわっていましたが、気持ちの切り替えになってとても良かったです。



セブンイレブン 安中松井田バイパス店(+1h28)

・ PC3～PC4

PC3 を出て、10km しないで碓氷峠へと入ります。碓氷峠といえば「めがね橋」、ここまでが碓氷峠の中でも多少斜度のある方だと思いますが、穏やかな部類です。



記念に写真を撮る。こちらも連休中なのでにぎわっていました。

しかし碓氷峠、とにかく長い。3km ほどでめがね橋に到達してしまうので、そこからの 9km 以上がやたらと長く感じます。かなり刻んでくるカーブの標識は「184」まで。これがまた、碓氷峠における「まだかよ……」感を煽ります。



ただし、色のやわらかな新緑はとても美しいです。しゃべったり歌ったりできる斜度なので、気を紛らわしつつ淡々と進めるかと思います。

碓氷峠を越えて、メインの敵を倒したような気持ちになりますが、絶望はこのあとやってきます。

このブルベ、折り返し地点のPCまでに、なんと500m以上も下るのです。せっかく1000m近い峠を越え、気持ち良いダウンヒルだというのに、同じ高さまで戻ってくるというコースの絶望は、計り知れません。

予習不足だったため、軽井沢、小諸と下っていく道々の「急こう配 減速せよ」だとか「勾配6%」だとか、斜度のきつさを表す標識の乱発に、戦々恐々とする事になりました。



碓氷峠にがつりじっくり時間をかける登坂ペースでも十分に回復できるだけの下りが用意されていますが、それを登り返してくるのですから、暗澹たる気持ちになりました。途中、登ってきたら結構な激坂の類じゃないか？と思われる下りが出現したので、そこでは本気で怒りを覚えました。

あと、地域・気候的に仕方がないのでしょうが、路面がだいぶ悪いです。ひび割れまくり、陥没しまくりなので、400km を走ろうという股や尻、手のひらには結構堪えるものがあります。

7:30 スタートなので、海野宿についたときにはすでに日が暮れていましたが、江戸や明治の建造物が残る街並みには十分にムードがありました。



夕方までにつけば、景色は尚良しでしょう。日没していても綺麗には違いありません。
セブンイレブン 上田大屋店(+1h13)

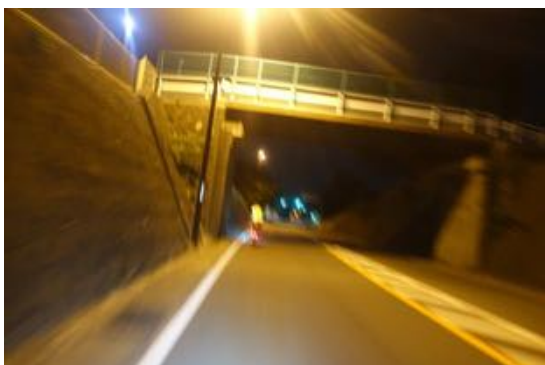
・PC4～通過チェック

大事なのは気持ちです。ここからは、とにかく標高 1035m まで登らなくてはなりません。結構下ってきたので、心は比較的折れています。

復路は、下ってきた道ではなく、「北国街道旧道」を通ります。静かな住宅地ですが、車が少なく、勾配もまろやかで大変走りやすいです。何より、路面が綺麗です。



元来た国道に合流してからも、ひたすら登ります。たまにわずかな下りがありますが、標高を下げられるだけなので憎しみしかありません。脚や姿勢にとっては、力を抜けるタイミングになるのでプラスなのでしょうが……。



ついに標高 1003m を迎え、ここである程度着込みます。本当のトップは入山峠の 1035m ですが、ここまできたのだから多少下って登ってもどうにかなるだろうとの算段です。しかし、標高 1003m からまたも 100m ほどアッサリ下ります。これは心理的に結構つらかった。入山峠自体は、きついところではありません。

ようやく、メインともいえる登り区間が終了。着替えなども含めて貯金はわずかになっていましたが、ここからダイナミックに下ります。豪快で気持ちのいい道のりです。貯金もばっちり回復するでしょう。

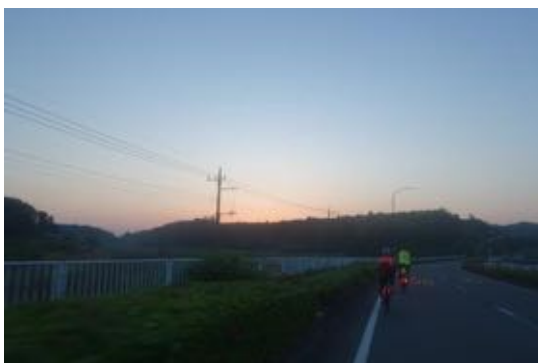
セブンイレブン 富岡七日市店(+0h55)

・通過チェック～PC5

下り基調で走りやすい道です。この日は満月で、月明かりでずいぶん明るい夜道でした。PC は行きと同じ広いイートインのあるファミリーマートなので、ゆったりできそうです。ファミリーマート ヤマキ花園店(+1h05)

・PC5～PC6

PC5 以降しばらくすると、夜明けを迎えて走ることができます。朝霧が出ている時間帯は、涼しく走りやすいです。



行きに下ってきた道をいくつか登り返すところがありますが、きつくはありません。定峰200の松郷峠あとから**最終PC**までの線路沿いのゆる登りたちも待っているの、風向きによっては疲れた身体にウツとくるかも。

PC6は定峰200でも使う、ポストのあるセブンイレブンです。

セブンイレブン 青梅日立前店(+0h50)

・PC6～ゴール

ここからはおなじみのたまがわさんの道のりふたびです。個人的には、明るい時間に走ることがないので、新鮮に感じました。

ここまでくれば帰ってきた感がかなり高まるはず。しかし、気温が上がってくるので、眠気や暑さに襲われやすいのもこの区間でしょう。多摩川沿いは少しにぎわってくるので、夕方～夜に走るときよりも、若干の煩わしさを感じるかもしれません。



最後、ゴール5km手前で休憩をとりましたが、**無事にゴール！** 時間内完走となりました。
癒しふれあい館(+0h59) 計 26h01

・主観

前半は走りやすい道のりです。諸先輩方は、峠も含めて軽快に走っていただけでしょう。コースとしては貯金も作りやすい気がします。

碓氷峠を越えてからの下りに対してきちんと心の準備をしておけば、あとは淡々と帰ってくるだけです。登りが嫌いでなければ、下っているときの印象ほどつらい道のりではないかもしれません。全体的に、勾配は穏やかだと思います。

寒暖差には気をつけてください。本番の気温は、おそらく試走時よりも高いでしょうから、暑さ対策も必要になりそうです。

とはいえ長野の夜に下るところはしっかり下るので、身体を冷やさない工夫も何かしらお持ちください。

ブルベ慣れをしている人&コース予習をしっかりする人にとっては、おおむね走りやすいコースだと思います。初めての 400 参加の人&登りが好きじゃない人にとっては、心理的にもきつい印象があるかもしれません。

・個人的な話

眠るほどの時間はないのでカフェイン錠など飲みつつ走り切りましたが、PC5以降食べ物・飲み物ともにほぼ受け付けなくなり、低血糖症状を起こしました。視界とろれつがあやしく、吐き気も強まり、残りの距離が永遠に感じました。

それがなければもう少し終盤を楽しく帰ってこられたと思うので悔やまれます。

何が起こるかわからない距離 400km、素敵な風向きと天候を祈っております。どうぞお楽しみくださいませ！