

白馬木崎湖 300 試走レポート

2018/9/3

相良守人



遅くなりましたが BRM907 白馬・木崎湖 300 の試走レポートになります。
少しでも当日走る方のお役に立てば幸いです。

走行日：2018年8月25日（土）21時スタート

天気：晴れ

当日の服装：Finetrack L1 スキンメッシュノースリーブ+サイクルジャージ

Sugoi ハーフパンツ

モンベル バンダナキャップ

8月最後の週末は酷暑となり、念のために持参したレッグウォーマー、ウインドブレーカー、
雨具は全てデッドウェイトになりました。

使用サプリ系：メイタン 2run（いや…飲んだっけな？1回くらい服用したかも）

in 塩分+タブレット（コンビニで買える奴）

粉飴（300gを100gづつ3回使用。味付け程度にクエン酸を混ぜています）

グリコ ワンセコンド BCAA 1回

スタートから PC1 あたりまでは AJ たまがわの定番ともいえるコースなので、参加経験のある方にとってはおなじみの道といえるでしょう。とはいえ夜間走行なので、車にはくれぐれもご注意ください。

キューシート No.27、小作坂下を右折直後の上り坂ではアスファルト敷きなおしのような工事を行っていました。歩道との境目に段差があるので、浅い角度で歩道寄りに乗り上げると車輪を取られて転倒しそう。今回、他にも何箇所かで同様の工事を行っていたので、進入角度にはちょっと注意した方が良さそうです。

No.31 の Y 字右折ポイントはちょっと地味なので、単独走されていると見落としてしまうかもしれません。自分は通り過ぎてしまい、一緒に試走していた方に指摘されて気づきました。

本番は金曜夜スタートなので、日中ハードワークだった人は夜が明ける前にどこかで一眠りしたくなるかもしれません。ただこの区間、仮眠に適したスポットは少ないです。小前田駅前手前にはちょっと蛍光灯が明るいですが自販機+屋根+ベンチという場所があります。とはいえよほど眠気が酷いのでなければ、比較的平坦な区間なので PC2 まで頑張った方が良いでしょう。PC2 にはイトインがあります。



PC2 から碓氷峠を越えるまでは食べ物を補給できるポイントが多くありません。コンビニがあまりなかったような気がします。長野側に入ってもコンビニの数はそれほど無いので、補給には注意した方が良さそうです。

PC3 前後は日陰がなく交通量も多めの道路を進みます。補給にあまり苦勞しなくなる代わりに、気温によっては一番体力を削られる区間になります。水をかぶるならドラッグストアで 2L78 円のミネラルウォーターを買うのが割安でお勧めです。交通量が増えるので、車には注意。

PC4 は（すぐ分かりますが）入って右がガソリンスタンド、左側がコンビニです。次の進路は入って来たところを左折、次の十字路（No.82）を左折になります。キューシートにも記載のある通り、No.82 以降は補給ポイントが少ないです。

特に鬼無里までの峠越えでは自販機の数もかなり少ないので、水分の補充を怠らないようにしましょう。

フォトチェックの白沢峠前後も補給場所は少なめです。手前の鬼無里には「おやき」の有名店（いろは堂）があるので時間に余裕があれば立ち寄るのもアリです。



都市部から始まってガッツリとした峠越え、鄙びた山間の町並みや古刹の門前街、雄大な山並みまでバラエティに富んだ景色を楽しめる飽きないコースだと思いました。但し天候によっては熱中症が本当に怖いのと、補給のしやすい場所とそうでない場所の差が大きいため普段山道を走り慣れてない方は少しだけ多めに食べ物を携行しておくことと安心できるかもしれません。ダブルボトルを推奨します。