

BRM518 奥久慈 400 試走レポート

奥久慈 400 担当の西川です。

2023 年 5 月 4 日から 5 日に BRM518 奥久慈 400 の試走を行いました。

昨年からの変更点はルートが袋田バイパスを通過すること、スタートを夜から朝に変更したことの 2 点です。

<走行結果について>

当日の走行結果は以下のとおりです。「Control」は「C」と略記しています。

滞在時間は、昼食（銚田）で 30 分、各コンビニでは 15~20 分、（C4 は別の試走スタッフと一緒にリスタートしたので 50 分）でした。

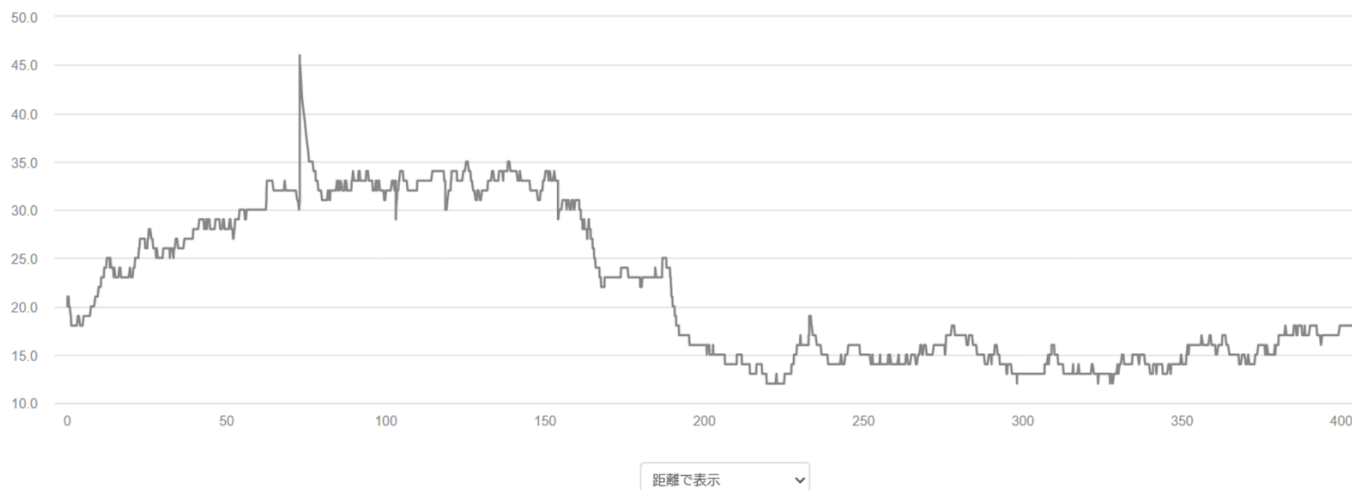
地点名	区間 距離	所要 時間	総距離	区間 時間	制限時間	到着時間	貯金
START 船橋港親水公園	0.0 km		0.0km			M/4 07:00	
C1 セブンイレブン茨城東西代店	72.9 km	3:38	72.9 km	4:51	M/4 11:52	M/4 10:33	1:19
昼食（銚田） すき家	30.1 km	1:30	103.0km	2:00	M/4 13:52	M/4 12:10	1:42
C2ミニストップ茨城町海老沢店	15.3 km	0:45	118.3km	1:01	M/4 14:52	M/4 13:21	1:31
補給 セブンイレブン常陸太田馬場坂下店	35.4 km	1:46	153.7km	2:21	M/4 17:13	M/4 15:04	2:09
C3セイコーマート高萩手綱店	32.5 km	1:37	186.2km	2:10	M/4 19:24	M/4 17:03	2:21
茨城・福島県境	24.0 km	1:12	210.2km	1:36	M/4 21:00	M/4 19:00	2:00
C4ファミリーマート タカシ矢祭店(夕食)	22.1 km	1:06	232.3km	1:28	M/4 22:28	M/4 20:03	2:25
C5セブンイレブン 笠間昭和町店	76.3 km	4:00	308.6km	5:05	M/5 03:36	M/5 00:23	3:13
C6セブンイレブン谷田部インター店	56.9 km	2:59	365.5km	3:47	M/5 07:24	M/5 03:26	3:58
FIN セブンイレブン船橋夏見二丁目店	39.0 km	2:03	404.5km	2:36	M/5 10:00	M/5 05:30	4:30

<当日の天候>

一日を通じて、晴天でした。

気温は Garmin の測定値で最低 12°C、最高 46°C、平均 21.8°C でした。最高 46°C は C1 で日なたに自転車を置いた際の測定値だと思います。日中、30°C 超となっていますが、湿度が低く汗だくになることはなく、真夏のような暑さは感じませんでした（日陰が気持ちよかったです）。茨城・福島県境で 15°C、矢祭で 12°C まで下がり、寒さを感じました。それ以降南下するにつれて少しずつ気温の上昇を感じました。

風は高萩まで西、矢祭からは北から吹いていたようで、C3 まで横風、C4 以降は追い風の感覚でした。



<服装>

天気予報で日中 20℃後半の最高気温、奥久慈の気温低下を予想して、日中の気温を基準に重ね着で晩と未明の気温低下に備えることにしました。

薄手長袖ジャージを基本に晩・未明はカステリ「スクアドラベスト」とアームウォーマーを重ねました。下り坂は少し寒さを感じましたが、矢祭からつくばまで、起伏が連続するため適度に発熱したので、概ね快適に過ごせました。

- ・トップス：オンヨネ PBP2023 記念長袖ジャージ、カステリ「スクアドラベスト」
- ・アンダー：ミレー「ドライナミック メッシュ」(ノースリーブ)、パールイズミ「118 クールフィットドライUVロングスリーブ」
- ・ボトムス：パールイズミ コールド シェイド タイツ 228-3DR
- ・グローブ：INTRO(イントロ) Stinger2 Half finger、モンベル サイクル ハンドウォーマー (オーバーグローブ)
- ・アームウォーマー：パールイズミ
- ・その他：モンベル サイクルレインジャケット、V-ELEVEN/オールメッシュポケット付き反射ベスト

<コース上の注意点>

ルートと走行時の注意点です

なお、本文において「No.・・」と記載している箇所はキューシートの No. を指しています。

目立つ登りは、

- ・No. 36 から No. 38: グリーンふるさとライン。
- ・C3からC4：最高標高 760m、茨城・福島県境。

走行時注意を要するところは、

- ・No. 6 から No. 10：交通量は多く、道幅も狭いところがあります。意識してトレインを短く（例えば、5台以内）してクルマを先に行かせるように心がけてください。
- ・No. 25：R356 を超えるオーバーパスは2か所あり、1つ目はそのまま直進、2つ目が自転車通行禁止なので、側道を通行してください。
- ・C3からC4：C3の後、ファミリーマート高萩インター店を過ぎると商店はありません（自販機は 199 km地点に1台）ので、C3でしっかり補給することを薦めます。
- ・No. 41 から No. 42 の 194 km地点 若栗郵便局を過ぎた後の下り坂：スピードが出ます。路面に穴が開いた箇所が複数ありました。暗くなってから通過する場合は十分注意してください。
- ・No. 41 から No. 42 の 200 km地点 高萩市下君田の集落から茨城・福島県境：クルマがすれ違いできない程に道幅が狭くなります。川沿いに上流に向かいますが、ガードレールがない所が多数、路肩に落ち葉等の堆積物あり。グレーチングにタイヤがはまりそうな隙間がある箇所が複数ありました。携帯電話が通信圏外の区間もあります。何かあった場合の対応は難しくなる可能性が高いので、特に暗くなってから通過する場合は、誰かと走行することを薦めます。
- ・No. 45 から No. 46：昨年から変更した箇所です。開通した「袋田バイパス」を通過します。道なりに進めば、「袋田バイパス」ですので、特に意識する必要はありません。

・No. 53～No. 55、つくば市内、No. 65 から No. 67 : 明るくなった後、交通量は多いです。路肩の狭い箇所もあります。細心の注意をもって走行してください。

<走行記録>

○ C1まで

No. 6～10 は、交通量が多くストレスを感じましたが、それ以降はクルマが減り楽になりました。

No. 24～、R5 は相応に交通量が多かったですが、問題なく C 1 に到着。

○ C2まで

緩いアップダウンを繰り返し進みます。No. 29 以降、昼食を摂れそうな店は複数ありました。今回、私は鉾田の「すき屋」で昼食にしました。少し暑さを感じつつも順調に C3 に到着。



○ C3まで

No. 36 から「グリーンふるさとライン」のヒルクライムになりますので、それに備えて、153 km地点のセブンイレブンで給水しました。グリーンふるさとラインは時折斜度 10%、何度か登り返しもありましたが、何とかクリア。





○ C4まで

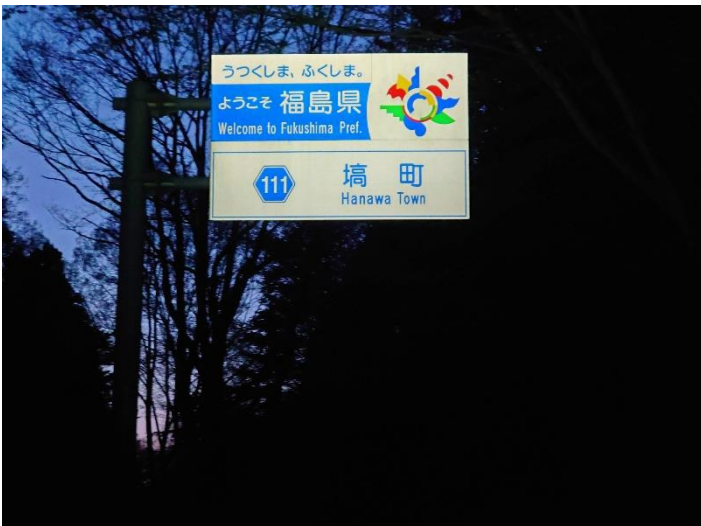
当日の日没は18時30分、暗くなるまでに茨城・福島県境に到達したいと思いつつ、17時15分C3を出発、10%の直登に苦しめられた後、少し下り、林道のように細くなった県道111号を川沿いに登りました。



道が細くなってからは斜度が緩くなり楽に登れました。

標高750m到達後、少し進むと民家があり、犬を放し飼いでいるようで、犬に追いかけられましたが、すぐに、追いかけるのを止めてくれました（おそらく縄張りから外れたので）。

結局、茨城・福島県境には暗くなった後、19時に到着。



肌寒くなり、ウインドベスト、アームウォーマー、オーバーグローブを着けて矢祭に向けて、慎重に下りました。道幅は狭くなったり広くなったり変化しました。クルマとの遭遇は数回程度でした。

○ C5まで

C5でカツ丼とみそ汁を食べ終わったところで、もう一人の試走スタッフが到着したので、リスタートを遅らせて同時に出発することにしました。

C5の出発直後は肌寒さを感じましたが、アップダウンをこなしていくうちに体が温まり丁度よくなりました。下り基調、風も良い感じでC6まで信号ストップも少なく、快適に進みました。

なお、常陸大宮市街の通過は21時台でしたので複数の飲食店が営業していました。次回走る時には、ここで夕飯にするのも一案かとも思いました。

○ C6まで

C5で小腹がすいたので、コンビニのラーメンを食べ、午前1時前に出発。眠気を感じた場合は道の駅かさま、石岡・つくば市街のインターネットカフェで休憩しようと思っていましたが、特に感じかったのでパスしました。昨年はクルマが多かったR355（笠間バイパス）やつくば市街ですが、今年は未明の通過となりましたので、クルマは少なく、ストレスなく進みました。

○ ゴールまで

C6からゴールまで距離は僅かですが、日中・夜間とも混雑するR6号と船取県道（No.65からNo.67）を気にしながらC6を午前3時半過ぎに出発。幸い、交通量は少なく特に危険を感じることはなく通過、ゴールできました。

<ゴール受付>

ゴールのセブンイレブンでレシートを取得後、ゴール受付の「船橋駅北口みらい図書館」に移動してください。行き方はキューシートにRWGPSのリンクを付けていますので、参照してください。

受付開始は5時です。それまでにゴールした方は、どこかで時間をつぶしてゴール受付に来てください。また、周辺には住宅もありますので、建物の前での会話は控えるようにしてください。

<最後に>

私は奥久慈400を2017・2018年（午前7時スタート）2019（午後7時スタート）2023年（午後8時スタート）に完走しており、今回5回目の出走でした。2017・2018年は、茨城・福島県境に18時に到着、ギリギリ日没前でした。5月18日の日没時刻は18時40分頃ようです。個人的は、日没までに登り切って茨城・福島県境に到着、無理のないスピードでC4までダウンヒルするのが目安かと思っています。

上記の服装、走行記録は、あくまで参考です。皆さんに当てはまるとは限りません。

装備、服装、走行計画は走者が考え自分に合ったものを工夫することが重要です。

しっかり準備して、皆さんが安全にサイクリングを楽しまれることを願っております。

当日、お会いできることをスタッフ一同楽しみにしております。

以上