

2026BRM503 たまがわ 1000 上越 コース試走レポート (高崎～甲府区間)

BRM503 たまがわ 1000 上越は AJ たまがわ初の 1000km コースです。

全行程を通して試走することができませんでしたが、高崎～甲府【No.51 相生町・112.9km】～【No.135 C7 セブンイレブン甲府桜井店・600.1km】間、約 490km を試走してきたので、コースの印象や注意点などまとめてみたいと思います。

●試走日程、走行時間など

- ・試走日 2026年4月19日(日)～4月20日(月)
- ・天候 両日ともに晴れ、気温 25℃～12℃前後
- ・服装等 ランニングアンダー(おたふく)、半袖ジャージ、アームカバー、ビブショーツ、レックカバー
たまがわジレ、ウィンドブレーカー、指切りグラブと薄手のフルフィンガーグラブ
※長袖インナー(ジオライン)は持って行ったものの出番なし
- ・走行時間 コース最寄り駅 八高線群馬藤岡まで輪行、
8:30 から試走開始～途中上越市のアルファワン上越に宿泊 6:30 リスタート、
C7 セブンイレブン甲府桜井店 20:49 着

走行時間は以下となります。あまり参考にはならないかもしれません。

キューシート番号等	距離	コントロールなど	タイム
No.51 スタート	112.9 km	相生町	4/19 8:40
コントロール2	132.4 km	セブンイレブン高崎下大島町店	4/19 9:48
	201.5 km	新三国トンネル	4/19 14:44
コントロール3	302.2 km	セブンイレブン長岡旭町店	4/19 19:41
コントロール4	373.5 km	船見公園内人魚像	4/20 0:14
		上越市内宿泊 (アルファワン上越)	4/20 0:30～6:30
コントロール5	430.1 km	セブンイレブン信州牟礼店	4/20 10:45
コントロール6	479.3 km	JR上田駅	4/20 13:26
	549.3 km	野辺山駅	4/20 18:34
コントロール7	600.1 km	セブンイレブン甲府桜井店	4/20 20:49

※宿泊は長めです。

●コース走行時の印象と気をつけたいポイント

約半分しか走っていませんが、走行時のコースの印象と気をつけたいポイントを書いておきます。

1) 高崎～新三国トンネル

高崎市のC2セブンイレブン高崎下大島町店を出て、県道を進んで渋川からR17に合流します。R17はそれなりに交通量があるので、気をつけて走行してください。さらに、水上を過ぎて、猿ヶ京温泉へ走っていくと、三国峠の上りが始まりますが、斜度はそれほどでなく、55番まであるカーブの看板を数えながら走ってみてください。55番カーブを過ぎると新三国トンネル入り口に到着です。

2) 新三国トンネル～長岡

新三国トンネルからは長岡まではほぼ下り、途中かなりスピードの出る区間もあるので、焦らず、気をつけて走りましょう。

気になる路面状態ですが、新三国トンネル内はキレイになっていて走りやすい状態でした。ただし、苗場周辺やキューシートの注意書きにあるように「二居トンネル」、そして「八木沢トンネル」はかなり荒れていました。スピードは控えめで注意しながら進んでください。

※かなりガタガタなので装備類が落ちないように、しっかり固定しておきましょう

また、トンネル内はひんやりしており、下りと合わせて体感温度がグッと下がるので、状況に合わせて予めウインドブレーカーを着るなどの防寒対策をしておくといいでしょう。

3) 長岡～上越

長岡市内は駅前通りなど街中を走ります。ここで初日の仮眠をとる方も多いでしょう。GW中、夜遅くまで飲み歩く歩行者などに気をつけて走ってください。

多少のアップダウンがあるものの、上越までは大体下りかフラットです。自分は夜の通過だったため、見ることはできませんでしたが、明るい時間帯であれば、海岸線に沿ってキレイな日本海が見えると思います。

直江津港の表示が出てきたら、そろそろ、「C4 フォトチェック 船見公園のオブジェクト」です。公園を右手に見ながらしばらく進むと四角い柱で組まれた「直江津港西海岸緑地」という銅の表示板がついたオブジェクトがあり、人魚像もここに 있습니다。※船見公園とわかるものであれば、どれでも良いです。

24時間営業の「山岡家」が長岡と上越にあります。また上越には快活クラブ、すき家もあります。深夜から早朝時間帯の休憩や補給の強い味方です。



人魚像をコース上から見るとこんな感じ



人魚像



直江津港西海岸緑地

4) 上越～長野

上越～長野へ、上越市内を過ぎると野尻湖までは上り基調となります。緩やかな上りで決してキツイ斜度ではないものの、じわじわ来ます。天気良ければ、行く先には美しい「北信五岳」が広がり、昨日の疲れを癒してくれるでしょう。

野尻湖畔の道もとても良い感じでした。自分が走った時にはまだ桜が咲いてしまいましたが、当日は鮮やかな新緑を味わえるものと思います。ただし、道幅が狭く、対向車もあるので、前をよく見て注意して走ってください。

野尻湖から C5 セブンイレブン牟礼店まではややキツめの上りがあったりしますが、基本下り基調です。また狭い市道を走る No97,98 辺りは間違いやすいので、予習していくことをお勧めします。

5) 長野～上田～小諸

C5 から長野市内を抜けて千曲川に沿うように上田へ向かいます。基本下り基調ですが、自分が走った時は向かい風が強くて苦労しました。

C6 フォトコントロール「JR 上田駅」の写真を撮ったら小諸方面へ R141 を進みます。途中、海野宿へ向かう「大屋」の交差点を直進、しばらく進むとだんだんと上りになっていきます。



C6 JR 上田駅

6) 小諸～野辺山

小諸から佐久を抜けて、このコース最高地点の野辺山へ向かいます。全体的に斜度はキツくはないものの、時折 8%前後の斜度があったりします。長い上りに備えて、佐久市内で補給しておくといいでしょう。

【コース上の注意点】

・No.115(506.1km) ～ No.116(507.7km) 佐久橋手前の千曲川スポーツ交流広場にて 5/3～5/5 まで佐久バルーンフェスティバルが開催されます。

走行コースに規制はありませんが、当日は駐車場に向かう車で早朝から混雑、渋滞するものと思われます。注意して走行してください。

・No.122 の先、540km 付近、「工事予告 4/20 から片側交互通行」という看板がありました。GW 中に工事しているかはわかりませんが、斜度がある箇所だったので、片側通行が実施されている場合は、停止からリスタート時など気をつけて走行してください。(斜度は 8%程度)

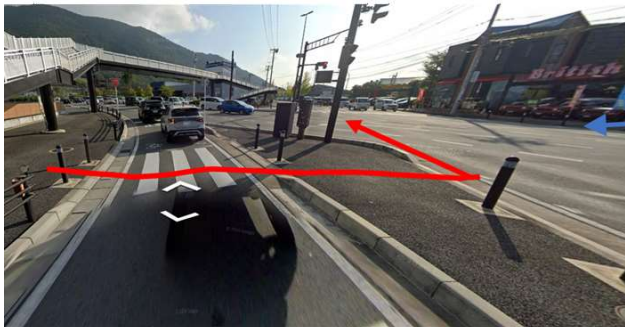
7) 野辺山～甲府

野辺山駅を過ぎて、「JR 鉄道最高地点 標高 1375m」のオブジェを過ぎれば、あとは韭崎まで約30km の下り区間。当日の天候や通過時間にもよりますが、下る前に防寒対策をして、焦らず注意して下ってください。韭崎から甲府までの多少のアップダウンを経て C7 セブンイレブン甲府桜井店に到着です。

【コース上の注意点】

No.137 C7 セブンイレブン甲府桜井店前の「十郎橋西」交差点の直進方法ですが、ここは左折レーンと直進レーンがきっちり分かれています。

無理に直進レーンを走らず、いったん左折レーンから歩道に入って押し歩き、左折レーンと直進レーンの間にある横断歩道を渡り、直進車に十分注意のうえ、直進レーンに復帰して C7 に入ってください。



- ここから先、ゴールまであと400kmです。甲府から清水、そして伊豆へと今度は美しい海の景色が待っています。

参加者のみなさま、どうかお気をつけて C to C、山あり海ありの1000kmを楽しんでください。ゴールでお待ちしております。

以上