

## いろは坂・奥日光ヒルクライム

令和2年9月15日（火）曇時々晴 岩田

バイク：COLNAGO Impact



竜頭の橋から男体山を望む



三本松にて男体山を背に



【上り】 9:45 馬返 P サイクリング出発 0.0 km 標高 865m→10:47~52 明智平 7.47 km 1230m→11:01 二荒橋信号 9.68 km 1273m→11:37~45 赤沼 17.30 km→12:10 湯元温泉 P 22.71 km 1487m

上り合計 2 時間 25 分 実走 2 時間 9 分 9 秒 22.71 km、Average 10.5 km Max 32.4 km 標高差 622m

【下り】 12:33 湯元温泉→12:55~13:30 三本松 27.64 km→14:00~10 華厳の滝 37.04 km→14:34 馬返 P 43.50 km

上り下り総合計 4 時間 49 分 実走 3 時間 25 分 37 分 43.50 km Average 12.7 km Max 36.8 km (各距離は累積距離、サイクルメーターよりのデータ、写真内は上りのガーミンデータ)

感想： 噂のいろは坂に挑戦してきた。7:24 に馬返県営駐車場に着いたが、小雨の為約 2 時間待ち 9:45 にスタートした。いろは坂は黒髪平まではきつい坂が続くが、そこを過ぎると楽になってきた。明智平で小休止。トンネルを抜けると中禅寺湖に着き、いろは坂を無事征服した。いろは坂は国道であり国道規格で車道が作られているので、極端な急勾配はなかった。

ほぼ水平な湖畔沿いを過ぎ、二番目の坂が竜頭の滝上に現れる。快適な戦場ヶ原を走り抜けると、三番目の坂が湯滝に現れる。12:10 ゴールの湯元温泉駐車場に到着した。晴れ間も出て天気も回復してきた。

帰りは途中三本松茶屋で昼食をとり、華厳の滝で観光し、第一いろは坂をスピードを抑えて慎重に下った。

今日のルートを振り返ると、所々舗装が筋状に傷んでいるところがあり、自転車の車輪を挟む恐れがあり、補修してほしいものだ。4 人のサイクリストに出会った。

今回は前 3 段歯数 26、後ろ歯数 32 ギヤ比 0.81 と軽く漕げるコルナゴのクロスバイクを使用した。



# いろは坂・奥日光ヒルクライム 上りのデータ

♡ 0 ✎ ★ 🔒 ⚙

21.20 km  
距離

2:27:00  
タイム

8.7 kph  
平均速度

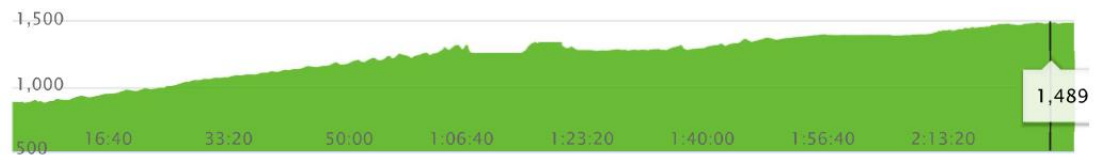
1,019 m  
高度上昇



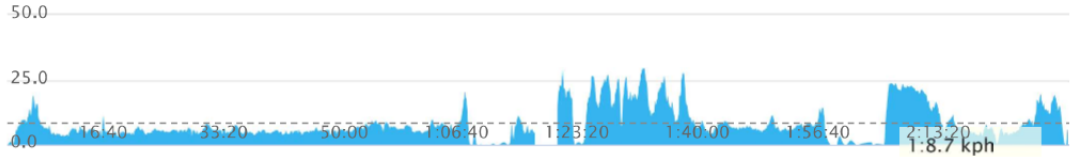
チャートのカスタマイズ ▼

タイム 距離

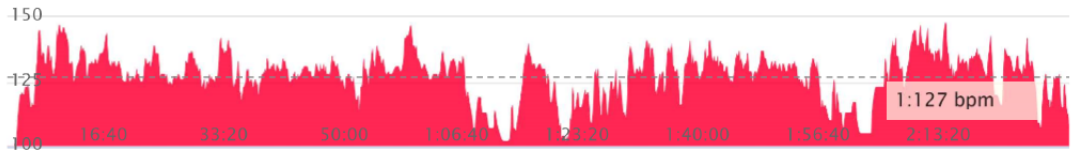
高度



速度



心拍数



統計 ラップ数 各ゾーンの時間

距離

21.20 km

距離

カロリー

901 C

カロリー

自己評価 ②



標準

どのように感じましたか？

4/10 ややハード

自分が感じた運動量

心拍数

Bpm 最大(%) ゾーン

127 bpm

平均心拍数

148 bpm

最大心拍数

タイミング

ペース 速度

2:27:00

タイム

2:09:28

移動時間

2:27:00

経過時間

8.7 kph

平均速度

9.8 kph

平均移動速度

29.5 kph

最高速度

高度

1,019メートル

高度上昇

416 m

高度下降

873 m

最低高度

1,495 m

最高高度

以上