

桐生・足利・渡良瀬川サイクリング

令和2年10月18日(日) 晴 CANNONDALE SYNAPSE CARBON ULTEGRA 岩田



桐生川ダム



福猿橋より渡良瀬川と足利市街方面



9:18 新桐生駅スタート 0.0 km 標高 116m→錦桜橋 105m→10:10 桐生川ダム下 14.10 km 210m→10:20~30 桐生川ダム上 14.80 km 267m→10:45 梅田湖一周後 19.60km 260m→10:52 梅田大橋 260m→11:14 老越路峠 25.26 km 最高地点 380m→→11:22 飛駒町 T字路 190m→11:35 右折し足利市街へ 130m→11:42~12:02 須花トンネル 35.46 km 190m→12:32~42 渡良瀬川に出る 44.77 km 32m→12:53 福猿橋 48.03 km 25m→14:16~42 道の駅かぞわたらせ 72.85 km 15m→15:00 柳生駅 75.47 km 15m

合計 5 時間 42 分 実走 4 時間 16 分 49 秒 75.47 km、Average17.6 km Max37.0 km 標高差上り 275m (各距離は累積距離、サイクルメーターよりのデータ、青字は標高)

感想： りょうもう1号の車窓から白く冠雪した浅間山、日光白根山、男体山を望むことができた。前日の冷たい雨が高山では雪だったようだ。

新桐生駅を出発し桐生川の快適な土手沿いを北上し、4回ほどの上り下りを繰り返し次第に標高が増し山の中に入っていた。桐生川ダムで休憩し梅田湖を一周した後、老越路峠へ向かった。二人のサイクリストがヒルクライムの特訓をしていた。この辺りはヒルクライムのトレーニングに適しているようだ。数軒の民家が集まる皆沢集落を過ぎると、群馬県桐生市から栃木県佐野市へ入り、さらに上りが続きやがて老越路峠に到達した。

老越路峠からは一気に下り飛駒町で右折し、深まりゆく秋の里山をさわやかな風の中、快走した。下彦間町で足利方面へ右折し上り坂となり、須花トンネルへ着いた。ここには珍しい明治・大正・昭和の三本のトンネルがある。特に明治のトンネルは手掘りで明治22年に8年がかりで完成した貴重なもので土木遺産に認定されている。

足利市名草地区を通り抜け南下し渡良瀬川の土手にでた。前半の山間部のライドと変わり、ここからは川沿いの走りやすいサイクリングロードが続く。前方に遠く筑波山が見え、だんだんと近づき大きくなっていく。渡良瀬遊水地そばにある道の駅かぞわたらせで休憩、日曜とあってにぎわっていた。すぐ近くの田園にある群馬県・栃木県・埼玉県の三県境を見学し、柳生駅へ向かった。

🚲 桐生・足利・渡良瀬川サイクリング

♡ 0 🗺️ ★ 🔒 ⚙️

74.69 km

距離

13.2 kph

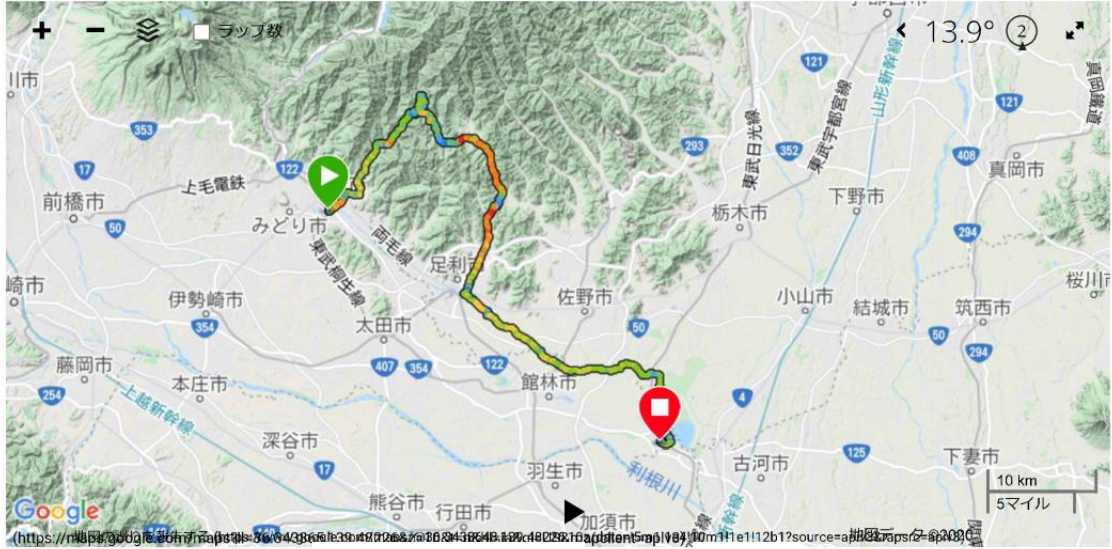
平均速度

5:40:03

タイム

965メートル

高度上昇



遅く 速く

チャートのカスタマイズ ▼

タイム 距離

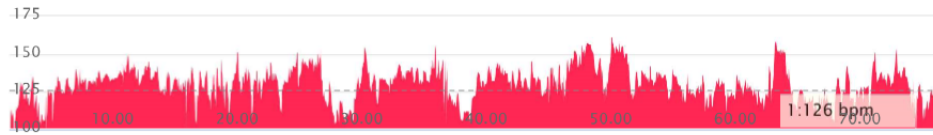
高度



速度



心拍数



統計 ラップ数 各ゾーンの時間

距離

74.69 km
距離

カロリー

1,683 C
カロリー

心拍数

Bpm 最大(%) ゾーン

126 bpm
平均心拍数

161 bpm
最大心拍数

タイミング

ペース 速度

5:40:03
タイム

4:26:22
移動時間

5:40:03
経過時間

13.2 kph
平均速度

16.8 kph
平均移動速度

36.0 kph
最高速度

高度

965メートル
高度上昇

1,067メートル
高度下降

14 m
最低高度

410 m
最高高度



桐生川ダムと梅田湖

以上