茨城空港～恋瀬川サイクリング

令和２年１２月１３日（日）晴　*CANNONDALE SYNAPSE CARBON ULTEGRA* 岩田

茨城空港・SKYMARK

霞ケ浦（筑波山遠望）

記録：　8:22JR 土浦駅　標高 4m→9:17～30 歩崎公園 19.23 ㎞　5m→10:27～11:30 茨城空港 35.71 ㎞　30m→12:49 恋瀬川 57.38 ㎞　4m→13:49～55 高倉休憩所折り返し 68.02 ㎞　14m→14:19JR 石岡駅 75.07 ㎞　20m

合計 5 時間 57 分　実走 4 時間 01 分 52 秒　75.07 ㎞　平均速度 18.6 ㎞/h　最高速度 36.6 ㎞/h　（サイクルメーターよりのデータ、各距離は累積距離、青字は標高）

（ガーミンデータは途中の茨城空港～石岡駅まで）

感想：　JR 土浦駅を出発、さわやかな朝のなか霞ケ浦沿いにサイクリングし、約 20 キロ地点の歩崎公園で一休みした。さらに、霞ヶ浦大橋を渡り行方市の道の駅はパスし、茨城空港へ向かった。

茨城空港のフライトは一日に１２便の発着しかなく、午前 11 時５分出発の那覇便に間に合うよう走った。これを逃すと夕方までフライトは無いが、予定通り SKYMARK の離陸を見ることができた。スマートウォッチのはめ方がルーズだった為か、ここまでの軌跡などのデータは取れなかったので、空港からのガーミンによる走行記録を改めてスタートさせた。

茨城空港から霞ケ浦に戻り、湖畔を２キロぐらい北上すると、堤防の工事中で通れずやむなく迂回路へまわった。迷いながら大回りしやっと湖畔に戻ると、再び工事中で再度迂回した。せっかくの景色の良い湖畔なので、少し残念だった。１月末まで通行止めの看板があった。

恋瀬川サイクリング道路の入り口も愛郷橋の工事の為入れず、JR 高浜駅をまわりやっと恋瀬川沿いのサイクリング道路に出た。北へ向かって川をさかのぼると正面に筑波山がどんどん近づいてきた。12 月は日の暮れるのも早いので、早めに途中で折り返し JR 石岡駅へ向かった。

今回は工事で回り道が多かったが、おかげで普段通らない村落地などを走ることができた。帰りの JR や東武の車内はコロナ感染防止のため窓が開いており、寒い寒い。風邪にも気を付けよう。

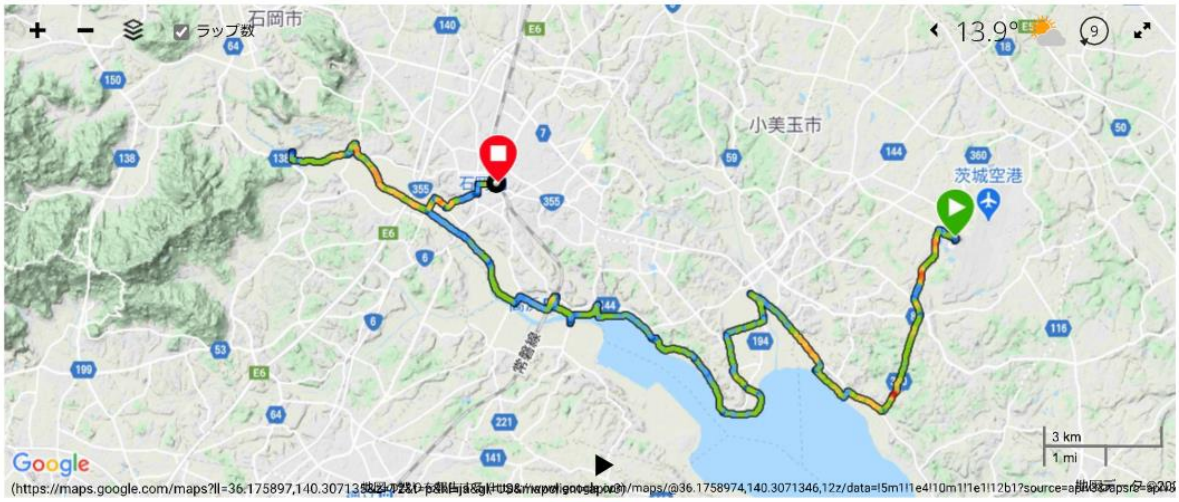
茨城空港～恋瀬川サイクリング

イベントタイプ: 未分類▼　ギア: 追加

（一部のデータ・茨城空港～石岡駅間）

0

39.35 km 距離	2:51:37 タイム
13.8 kph 平均速度	150 m 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

39.35 km
距離

カロリー

868 C
カロリー

自己評価

標準
どのように感じましたか？

3/10 中
自分が感じた運動量

心拍数

bpm | 最大（%） | ゾーン

116 bpm
平均心拍数

156 bpm
最大心拍数

タイミング

ペース | 速度

2:51:37
タイム

2:24:07
移動時間

2:51:37
経過時間

13.8 kph
平均速度

16.4 kph
平均移動速度

35.1 kph
最高速度

高度

150 m
高度上昇

163 m
高度下降

-3 m
最低高度

41 m
最高高度

追加　　削除

恋瀬川より筑波山を望む

以上