

乗鞍ヒルクライム

令和2年9月1日(火)～2日(水) 岩田 宏

バイク: CANNONDALE SYNAPSE CARBON ULTEGRA



9月1日(火) 第一日目 晴



IC⇒談合坂 SA⇒諏訪湖 SA⇒松本 IC⇒道の駅風穴の里⇒13:40 乗鞍高原無料駐車場 P1



14:25P1 サイクリング出発 標高 1462m→14:42 休暇村 2.58 km→15:10 折り返す 標高 1770m 5.91 km、上り Average 8.3 km Max 16.2 km→15:33P1 着

合計 1 時間 8 分 正味 1 時間 2 分 26 秒 11.84 km、Average 11.3 km Max 30.4 km 標高差 308m

16:20 宿着

20:00～21:00 星空撮影 月齢 13.0 天の川は月明りで明るすぎて見えなかった。



9月2日(水) 第二日目 晴



7:50 休暇村前出発 標高 1595m→8:20～30 三本滝レストハウス 4.4 km ポカリ 1 本購入→9:30 冷泉小屋 11.0 km→9:49～10:02 位ヶ原山荘 12.96 km 行動食食べる→10:57 ゴール 長野県・岐阜県県境 標高 2716m

上り合計 3 時間 7 分 正味 2 時間 45 分 15 秒 18.15 km Average 6.5 km Max 15.5 km 標高差 1121m

11:50 下山開始 18.95 km→12:58 休暇村前到着

上下総合計 5 時間 8 分 正味 3 時間 51 分 48 秒 37.14 km Average 9.6 km Max 30.1 km



13:52P1 出発⇒松本 IC⇒諏訪湖 SA⇒談合坂 SA⇒IC 着

服装装備: 9/1 半袖ジャージ、ビブショーツ千鳥黒白上下、アームカバー紺

9/2 半袖ジャージアラバスクチェレステ、ライトロングタイツ黒、アームカバー紺、クールネックゲーターSTVT、サイクルヘッドカバー千鳥黒白、ロング手袋黒、ヘルメット AERO-R1 ホワイトブルー、シールドスモーク ARS-3 グレー、サイクルシューズ青、心拍計ベルト、交換用チューブ・携帯エアポンプ各 2 本、ガーミンスマートウォッチ、スマホ、サイクルレインジャケット&パンツ

感想：

9月1日（火）第一日目

午後1時40分に乗鞍高原観光センター前の駐車場に着いた。200台ぐらいの広い駐車場でシャトルバス乗換場となっている。そこにサイクル姿の人もいて、サイクリストや登山者や観光客はこの駐車場を拠点にしているようだ。

さて時間もあるし、最近猛暑で自転車に乗っていなかったし、ウォーミングアップとトレーニングを兼ねて、乗鞍エコーラインを少しだけ様子見に走ってみることにした。

実は乗鞍ヒルクライム大会はこの駐車場の観光センターがスタート地点だ。明日、上の休暇村前からスタートすると、この間の距離 2.5 km、標高差 150mを省くことになってしまう。ぜひこの間を今日中に走っておきたかった。

駐車場をスタートし、この時間などの記録は上記の通りで、思ったほどきつくなくホッとし、やがて休暇村に 17 分で着いた。物足りないので小休止後、そのまま走り続け夜泣峠に着いた。この辺りは少し展望が開ける。まだまだいける調子なので、さらに走り結局 5.91 km走って折り返し、駐車場まで戻った。その間ほとんど人、車に会わず静かなライドで、3 人の若者ライダーが勢いよく下りてきた。

まずまずのトレーニングとなり、自転車を再度車に積んで、宿泊先に向かった。目の前がスキー場の一部となっており、開けた場所にある。道路の向かい側にも駐車場があり、十数台とまっているがここで止めて、皆さん山へ行っているようだ。

夜、8 時ごろから駐車場で星空撮影をした。雲が多く駄目かなと思ったら、やがて雲の切れ間が現れた。13 夜で月が明るく、星は期待していたより少なく、天の川は見えなかった。

9月2日（水）第二日目

7:50 休暇村前をスタートした。前日にこの前後 5.91 km往復 11 km約 1 時間ウォーミングアップを兼ねて試しに走ったので、多少余裕を持ってスタートすることができた。

8:20~30 30 分後に三本滝駐車場に到着し、ペットボトル購入の為 1 回目の休憩をした。ロングヒルクライムの場合は最初から 2 本のペットボトルが必要と感じた。ここから先は一般のマイカーは通れない。10分休憩。

平均勾配 6%を上るが、息が切れないように心拍数をチェックしながら 140 をオーバーしないよう抑えて漕いだ。

9:30~33 休業中の冷泉小屋で 2 回目の小休止。3分休憩。この前後のカーブは次の位ヶ原山荘まで多少きつく感じた。車がほとんど通らないので、急なところは道の真ん中をジグザグに勾配を殺して上った。次の位ヶ原山荘まで 15-16 分であったので、冷泉小屋で休まずに一気に行けたかも。頑張りどころだ。

9:49~10:02 位ヶ原山荘着。3 回目の休憩で行動食を食べ、後半の上りに備え腹ごしらえをした。この山荘には昨年 3 月、一昨年 3 月に 2 度乗鞍冬山登山で宿泊したので懐かしい。3 月には数メートルの積雪があり白銀の世界だった。休憩 13 分。

位ヶ原山荘を出発し、しばらくすると位ヶ原高原になり見晴らしがよくなる。乗鞍岳（剣ヶ峰）も現れテンションが上がる。

肩ノ小屋口バス停あたりで一休みも考えたが、新調したモンベルのプルトップアクティブボトルは漕ぎながら片手で水分補給できるので、休まずにポカリスエットを数口飲みそのまま走り続けた。

いよいよゴールも間近になった直線の上りで、小径車 B-1 に追い越された。こちらは焦らずマイペースで最後まで漕いだ。

10:57 無事ゴール。感激！ \(\^o^\)/ 長野県・岐阜県県境に到着した。標高 2710m。車道の日本最高所だ。

少し下ると岐阜県側の畳平のバスターミナルに着き 1 時間ほど休憩した。そばが美味しかった。3000m級の山岳地帯であり、気象の急変を心配したが、穏やかな好天に恵まれ展望もよく、最高のヒルクライムであった。

乗鞍エコーラインはマイカー規制中であり、1-2 時間に 1 本ぐらいのシャトルバスや時々タクシー、関係者の車が通るだけで大変走りやすかった。まるでサイクリングの為の道路のようだ。20-30 人のサイクリストに出会った。

ガーミンのデータについて、スタートから 1 km 位走った所で、ガーミンのスイッチを入れ忘れていたのに気が付いた。だから走行距離が 1 km 短くなっている。また、長野県・岐阜県県境が一応ゴール地点であり、そこからさらに岐阜県側の畳平まで少し下ったので、時間が 20 分ほど長くなっている。

11:50 下山開始。ウインドブレーカーの代わりに持ってきたサイクルレインジャケットを着て防寒した。下山してまもなく、乗鞍岳（剣ヶ峰）の絶景スポットがあり、パチリ（下欄の NEVER GIVE UP の写真）。

長い長い下りが 1 時間続き、前後のブレーキをかける指が次第に疲れ、つるほどになった。長い下りではクロスバイクのフラットハンドルのブレーキの方が向いているかもしれない。自転車のスピードの出し過ぎに注意の看板が随所に見られた。

12:58 休暇村前の駐車場に無事帰還した。お疲れさまでした。

フォトギャラリー



青空をバックにそびえる乗鞍岳
左から剣ヶ峰 3025.7m・蚕玉岳・朝日岳



県境から岐阜県側を望む
鶴ヶ池の向こうに畳平の乗鞍バスターミナル
恵比寿岳 2831m



岐阜県側の畳平にて



県境に立つ標高 2716m の標識
日付がなぜか 9月 1 日になっている
9月 2 日が正しい



県境に立つ岐阜県・高山市の標識



県境に立つ長野県・松本市の標識
大黒岳 2772m

🚲 乗鞍ヒルクライム9/2第二日目上り
イベントタイプ: ツーリング ▼ ギア: 1

♡ 0 ✎ ★ 🔒 ⚙

17.89 km

距離

3:24:19

タイム

5.3 kph

平均速度

1,218 m

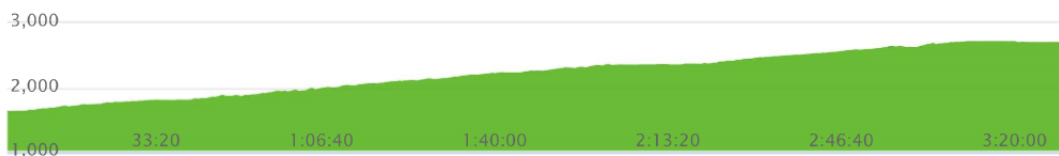
高度上昇



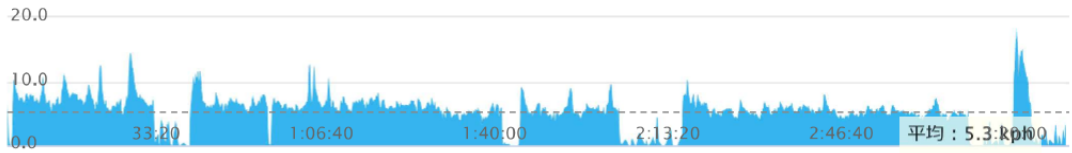
チャートのカスタマイズ ▼

タイム 距離

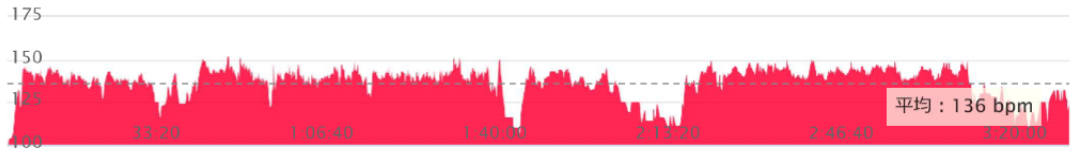
高度



速度



心拍数



統計 ラップ数 各ゾーンの時間

距離

17.89 km

距離

カロリー

1,469 C

カロリー

心拍数

bpm 最大 (%) ゾーン

136 bpm

平均心拍数

153 bpm

最大心拍数

タイミング

ペース 速度

3:24:19

タイム

2:54:45

移動時間

3:24:19

経過時間

5.3 kph

平均速度

6.1 kph

平均移動速度

18.3 kph

最高速度

147 m

高度下降

1,632 m

最低高度

高度

1,218 m

高度上昇

2,722 m

最高高度

以上