

つくばぐるっとサイクリング

令和2年12月23日(水) 晴 COLNAGO Impact 岩田





筑波山中腹より関東平野を望む

りんりんロードより筑波山を望む

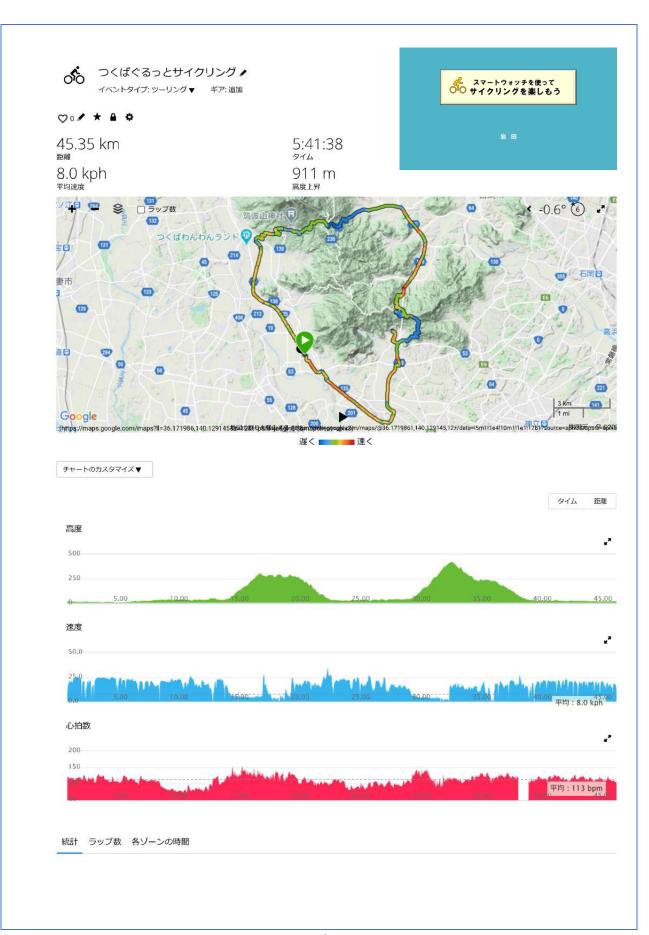
記録: 9:00 小田城駐車場 標高 14m→9:44~10:00 小町の館 12.12 km 39m→10:35 パープルライン 278m→10:44~11:23 朝日峠展望公園 17.35 km 301m→11:55 フルーツラインを左折し県道 42 号へ 28m→13:00 風返峠 31.32 km 419m→13:25~50 筑波山神社入りロバス停 34.86 km 218m→14:05 りんりんロードへ出る 28m→14:40 小田城駐車場 45.10 km 14m

合計 5 時間 40 分 実走 3 時間 42 分 31 秒 45.10 km 平均速度 12.1 km/h 最高速度 35.8 km/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)

感想: 朝9時、小田城駐車場をサイクリングに出発する時は車の温度計によると外気温2度であった(ガーミンデータでは体感マイナス0.6度)。小町の館で休憩後、朝日峠をヒルクライムし朝日 峠展望公園に寄った。冬晴れで朝日峠展望公園の頂上からは関東平野を一望でき、つくば市側から吹き上げる風を利用してパラグライダーの離陸を試していた。

朝日峠から反対の石岡市側へフルーツラインを下り、茨城県フラワーパーク前を過ぎ左折し県道42号線に入り、風返峠へ向かった。だんだん勾配がきつくなり、八幡地区の十三塚あたりは民家のブロック塀の段数から見ると勾配10%ぐらいの急坂となった。さらに奥へ風返峠に向かって走ると滑り止め用に斜めの格子模様のコンクリート舗装となった。力を込めて漕ぐと前輪が浮くほど激坂となり、とうとう降りてラスト15分は手で押した。

風返峠からはつくば市側の筑波山神社を目指して県道 42 号線を下った。筑波山神社入りロバス 停前では平日とあって登山者は 2~3 人しか見かけなかった。しばし関東平野の展望を楽しんだあ と、さらに県道 42 号線を下り、りんりんロードへ入った。あとは平坦路で快調に飛ばし、筑波山を眺めながら小田城駐車場へ戻った。午後 2 時 40 分、気温 13 度になっていた。



距離 心拍数 45.35 km bpm 最大 (%) ゾーン 距離 113 bpm カロリー 平均心拍数 1,406 C 153 bpm カロリー 最大心拍数 自己評価 ② タイミング ペース 速度 🙂 強い どのように感じましたか? 5:41:38 6/10 ハード タイム 自分が感じた運動量 4:09:00 移動時間 5:41:38 経過時間 8.0 kph 平均速度 10.9 kph 平均移動速度 34.2 kph 最高速度 高度 911 m 高度上昇 911 m 高度下降 5 m 最低高度 419 m 最高高度 @ 追加 削除



朝日峠展望公園頂上のパラグライダー

以上