ぐるっと埼玉ルート 73 サイクリング

（のびのび宮代町を楽しむルート）

令和３年２月１９日（金）晴　CANNONDALE SYNAPSE CARBON ULTEGRA 岩田

はらっパーク宮代

ぐるっと埼玉ルート図（進修館前）

ジェットコースター

東武動物公園

内牧黒沼公園

ぐるる宮代（宮代町総合運動公園）

記録：　12:10 内牧公園→12:22～34 はらっパーク→12:44 新しい村/東武動物公園 5.67 ㎞→13:18～48 ぐぐる宮代 12:74 ㎞→進修館→14:34 新しい村/東武動物公園 20.64 ㎞→14:50 はらっパーク 23.43 ㎞→15:01 内牧公園 26.14 ㎞→15:37 たんぼ等一周後、内牧公園着 32.74 ㎞　**合計 3 時間 27 分　実走 1 時間 50 分 52 秒　32.74 ㎞　平均速度 17.1 ㎞/h　最高速度 25.1 ㎞/h**　（サイクルメーターよりのデータ、各距離は累積距離）

感想：　ぐるっと埼玉ルート 73・のびのび宮代町を巡るルートは片道 11 ㎞と短いので、隣接する春日部市の内牧公園を出発地終着地とした。この内牧公園前のたんぼには一周約 5km の快適なサイクリングロードがある。

宮代町のはらっパークは名前の通り広い原っぱのある公園。東武動物公園はひっそりとし、ジェットコースターの音も聞こえない。中須用水路沿いの水と緑のふれあいロード（サイクリングロード）をしばらく走る。県道須賀の交差点手前で案内板を見誤り、線路沿いの道に入りこみ和戸駅の先で踏切を渡った。宮代町の北の端にあるぐぐる宮代（宮代町総合運動公園）に到着。体育館、屋内プール、野球場などがある広い運動公園だ。

ぐぐる宮代で折り返し、一部ルートを変え市街地を抜けて進修館で右折し、再び東武動物公園前、山崎山（新しい村）を通りはらっパークから内牧公園へ戻った。

須賀から沖野山までの県道 85 号線はやや交通量が多い。ルートの要所要所に案内板があるが、帰路万願寺橋で右折するところには案内板が無かった気がする。

のんびりと宮代町を巡るのに適したコースだった。往路、はらっパークの近くで見つけた蕎麦屋を帰りに寄るつもりだったが見過ごしてしまった。検索すると美味と評判のようで心残りだった。

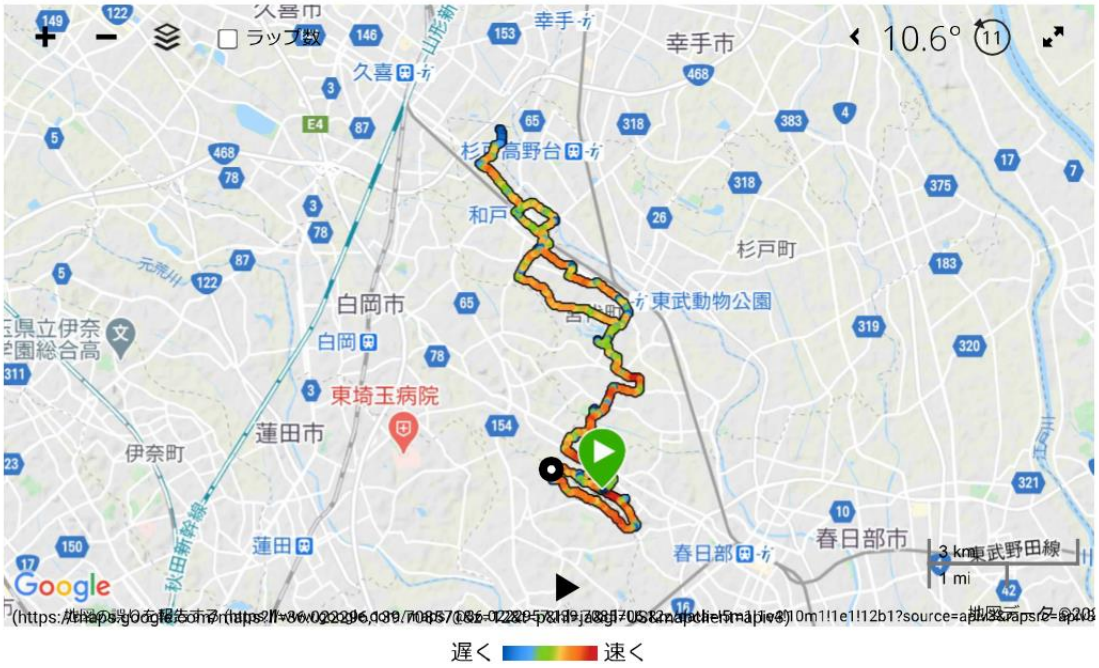
33.38 km
距離

3:27:06
タイム

【スマートウォッチのデータより】

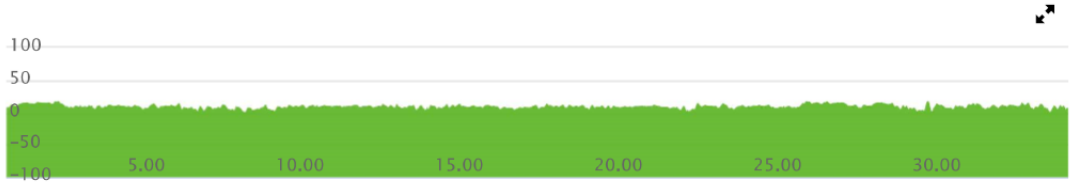
9.7 kph
平均速度

131 m
高度上昇

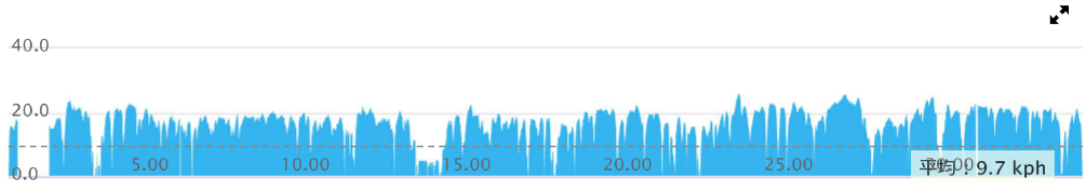


遅く　速く

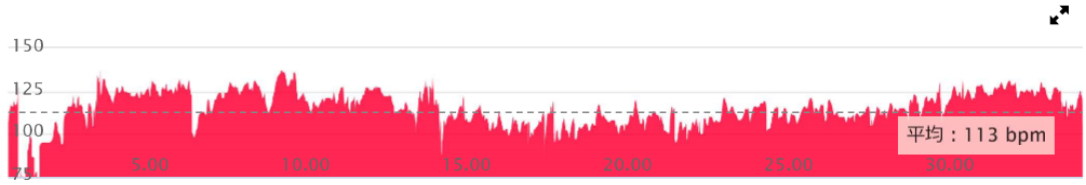
高度



速度



心拍数



統計　ラップ数　各ゾーンの時間

距離

33.38 km
距離

カロリー

902 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

高度

高度上昇

131 m
高度下降

0 m
最低高度

17 m
最高高度

心拍数

bpm　最大（%）　ゾーン

113 bpm
平均心拍数

137 bpm
最大心拍数

タイミング

ペース　速度

3:27:06
タイム

2:27:40
移動時間

3:27:06
経過時間

9.7 kph
平均速度

13.6 kph
平均移動速度

25.8 kph
最高速度