ぐるっと埼玉ルート 71 サイクリング

（柴山沼、黒浜沼を巡る自然満喫ルート）

令和３年２月１２日（金）晴　CANNONDALE SYNAPSE CARBON ULTEGRA 岩田

元荒川のなかよし橋

ぐるっと埼玉ルート図

柴山沼

芥川龍之介の碑

山ノ神沼

黒浜沼・上沼

記録：　11:28 元荒川/なかよし橋→見沼代用水東縁→12:13～26 常福寺橋（柴山伏越）12.38 ㎞→12:35～45 柴山沼 14.64 ㎞→12:53～13:00 芥川龍之介の碑 17.06 ㎞→13:05～15 山ノ神沼 18.76 ㎞→13:52 黒浜沼・上沼 28.96 ㎞→14:09 元荒川/なかよし橋 31.22 ㎞

合計 2 時間 41 分　実走 1 時間 56 分 37 秒　31.22 ㎞　平均速度 16.7 ㎞/h　最高速度 29.1 ㎞/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：　埼玉県選定のぐるっと埼玉サイクルネットワークの№71 柴山沼、黒浜沼を巡る自然満喫ルートをサイクリングで巡った。白岡市、蓮田市にまたがり柴山沼、黒浜沼、山ノ神沼や見沼代用水、元荒川など沼と川を中心にしたコースだ。

元荒川に架かるなかよし橋を時計回りにスタート。各曲がり角にはこのルートの案内板が設置されており、見落とさなければ迷うことはない。案内板をたどっていくのはパズルを解くようで面白い。ただし、案内板があるのは時計回り側のみだから注意が必要だ。

蓮田市街地を抜け、JR 宇都宮線の踏切を渡ると、見沼代用水に出る。見沼代用水沿いに 10km ぐらい北進すると見沼代用水が元荒川の川底を抜ける柴山伏越に着く。柴山沼では釣り人が訪れ、オオバンの群れが泳いでいた。

根金稲荷神社の境内に芥川龍之介の自撰自筆の石碑がある。数少ない龍之介の碑文の中でも最も古く、唯一自撰自筆の碑ということで大変貴重な研究資料と説明板があった。

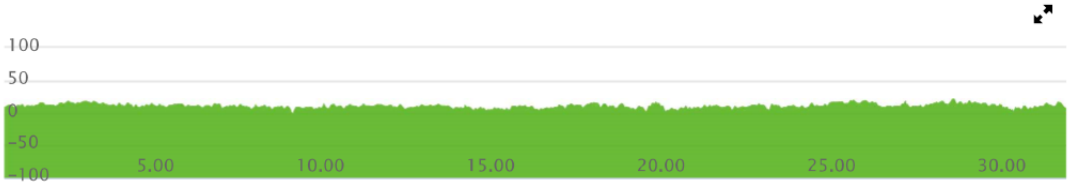
山ノ神沼ではここでもオオバンの群れが見られた。最後に黒浜沼・上沼に寄る。ヨシが生い茂り、河童の置物は愛嬌があった。

【スマートウォッチのデータより】

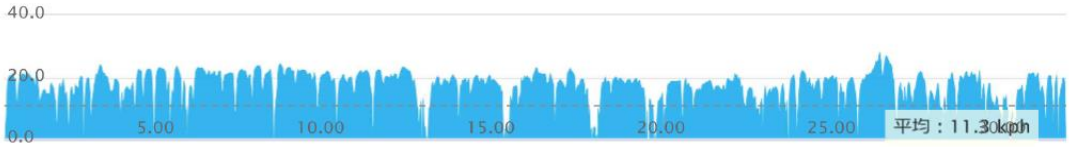
31.19 km 距離	2:46:07 タイム
11.3 kph 平均速度	93 m 高度上昇

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

31.19 km
距離

カロリー

753 C
カロリー

心拍数

bpm　最大（%）　ゾーン

118 bpm
平均心拍数

140 bpm
最大心拍数

タイミング

ペース　速度

2:46:07
タイム

2:08:29
移動時間

2:46:07
経過時間

11.3 kph
平均速度

14.6 kph
平均移動速度

高度

93 m
高度上昇

94 m
高度下降

m
最低高度

21 m
最高高度

28.2 kph
最高速度