

# 2025BRM1004 西東京 200km 金太郎 試走レポート

2025年9月22日

スタッフ 松野 享一

- 試走日：2025年9月21日（日）晴れたり・曇ったり・22°C～35°C（Garmin データですので参考程度に）

- 概要（峠▲はおおよその時間）

スタート	0.0km	根岸からさわ公園	7:00
▲	59.4km	山伏峠	10:15
通過チェック	74.2km	7-11 忍野村内野店	10:56（参考クローズ 11:56）
▲	82.9km	籠坂峠	12:05
PC1	103.2km	橋本屋	12:45（参考クローズ 13:52）
▲	109.8km	足柄峠	13:29
通過チェック	114.9km	夕日の滝	13:46（参考クローズ 14:40）
通過チェック	147.3km	7-11 大磯国府新宿店	15:08（参考クローズ 16:48）
▲	174.0km	土山峠	16:45
PC2	182.1km	ファミリーマート津久井宮が瀬店	17:09（参考クローズ 19:08）
ゴール	204.0km	7-11 相模原淵野辺本町二丁目店	18:32（クローズ 20:30）

- コース全体の印象・注意点

- ◇ [キューシート補足説明](#)にコースのコンセプトや注意点などが詳細に記されています（写真多数）。ご一読ください。
- ◇ 試走日は、まだ夏でした（いつまで暑いのか）。とはいえ、木陰は秋の気配が濃厚でした。当日はそろそろ秋の装備が必要かもしれません。
- ◇ 凡脚ライダーには 200km とは思えない厳しいコースでした（試走の参考パワー値 NP143W・IF0.63・TSS 437）。ご自身の脚にあわせて準備なさってください。

- 4つの峠をどうクリア（しよう）したか

## 1. 山伏峠

- ◇ 道志みちは、とにかく長いです。#12 から峠まで 35km ほど。
- ◇ ただし、ラスト 3～4km 以外の斜度はそれほどきつくありません。無理せず、淡々としたペースを心掛けたところ、結果的に早く着きました。
- ◇ 道の駅周辺は車とバイクが多いです。途中にお店も増えたような気がします。

## 2. 籠坂峠

- ◇ 早めの昼食の後で身体は重たかったのですが、木陰で気持ちよく、距離も短い上りで楽々クリアできました。四天王最弱はこいつでは？

### 3. 足柄峠～夕日の滝

- ◇ このコースのハイライトです。正直かなりタフです。林間区間は、場所によっては斜度 10% 超、(前日が雨だったので) ウェットかつ路面もそれなりに荒れていました。数は少ないのですが、車も通ります。
- ◇ 晴れていたら、足柄峠の展望台はおすすめです。階段上がって、少しだけ歩く必要があるのですが、その価値はあります。今回は曇っていたのでパスしました。
- ◇ 夕日の滝への道は、路面が悪くかつ結構な上りです。せっかく下りになったのに。でも BBQ が待っています (試走では待っていない……)。

### 4. 土山峠

- ◇ いつものトレーニングコースなので、パワーを上げたくなくなってしまったのですが、我慢して(というか自然に)まったりと上りました。思ったより、時間ロスはありませんでした。
- ◇ そもそも大磯からずっと上り基調とも言えるので、脚は残しておきましょう。
- ◇ ここをクリアすれば、残り 30km ほどは下り基調です。よく頑張りました。

### ● その他ポイント

- ◇ #21 花の都公園入口 S の信号が、街路樹に隠れて、自転車の止まる位置からはよく見えません。じゅうぶん注意して通行してください。
- ◇ 時間によっては、#59 関 S からの下り、また相模原市内は混雑します。PC2 からの帰路も多少の余裕は必要かもしれません。

以上



チキン南蛮定食 (たまご食堂・田吾作)