

カズ爺のお勧めサイクリングコース

2012/09/21

9月17日 日曜日

体力強化 120km 早回りコース紹介です。

ルート紹介: 豊中→三国なにわサイクリングコース→淀川河川敷→鳥飼大橋→大日交差点→161号線→四条畷→清滝峠→木津川町→木津川サイクルロード→八幡→向町→淀川河川敷→江坂→豊中

約 120km のコースです。峠は小さな清滝峠のみで約 250m の登りです。

基本的にフラットコースでスピード訓練になります。当日の気温は 35°C にも達して、少し辛いけど約 5 時間の行程で完走しました。



朝のなにわサイクルロード遠くに、今日越える生駒山系が見えています。



道路にはこのような標識が、1km 毎に設置されています。



江口橋付近で今日越える生駒山が遠望できます。



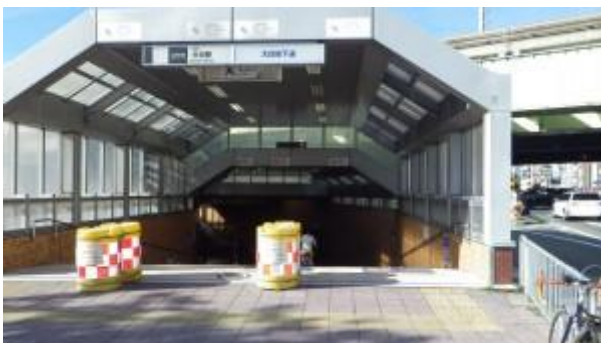
東淀川清掃施設付近で淀川と合流します。



淀川サイクルロードに走りこみます。ここは、神崎川取水口です。



鳥飼大橋を渡って守口市へ進みます。中央環状線の側道を走ります。



大日交差点の地下道を潜り、更に南下すると京阪電車門真市駅に突き当たります。駅構内を押し
て更に環状線沿いに500m 行くと161号線との交差点です。ここを左折。



四条畷に到着すると、前に清滝峠が迫ります。



約30分で頂上へ到着案外楽な、峠です。



峠を下ると京阪奈丘陵の田園風景が待ってます。



稲刈り寸前の里山風景。緑が一杯気持ちいいです。



木津川町に到着。川沿いを直進して数百 m で左折すると木津川サイクルロードに到着。



堤防の上を爽快に走れます。



宇治の沈下橋を過ぎると、八幡町に入り、木津川・淀川・桂川の合流点が近づきます。



合流点では、3本の川に大きな橋が掛かり、壮観な風景です。



桂川沿いの右岸堤防から、淀川サイクリングロードを下ります。今朝進入した東淀川まで、約30km 午後は何時向かい風で非常にキツイ道程です。遠くに見えるのは高槻市の焼却施設。

以上が本日お勧めのコースです。車との接触区間は割合短く安全に走れるので、長時間ペダルを回転の維持訓練になります。

長時間ペダルを回し続ける訓練は、上り坂が強くなりますよ。平地で30分間足を止めずにまわし続ける事が出来なければ、坂道で30分間ペダルを回し続ける事が出来るはずは無いでしょう。即ち、重力に逆らう上り坂は、足を止めると泊まります。慣性の力を無くさないようにまわし続ける事が大事です。