

	距離	標高	時刻	休憩	区間時間	区間距離	区間速度	区間標高	区間斜度			2019/9/7		
			5:00											
	0.0	5										川口ローソン	一般道	5:00発 川口栄町1丁目店
	2.1	4	5:08		0:08	2.1	15.8	-1	0.0%	+		あずま橋(新芝川)	一般道	
	3.8	6	5:15		0:07	1.7	14.6	2	0.1%	+		本蓮1(首都高速川口線)	一般道	
	5.6	14	5:21		0:06	1.8	18.0	8	0.4%	+	R	安行原	K328	
	6.4	5	5:23		0:02	0.8	24.0	-9	-1.1%	+	七	安行原坂下	K328	
	6.9	5	5:24		0:01	0.5	30.0	0	0.0%	+	L	青果市場入口	一般道	
	7.3	5	5:26		0:02	0.4	12.0	0	0.0%	+		川口緑化センター(東京外環/R298)	一般道	
	8.7	5	5:30		0:04	1.4	21.0	0	0.0%	+	七	駅東	一般道	けやき通
	10.8	5	5:37		0:07	2.1	18.0	0	0.0%	+		武蔵野線高架下	一般道	東川口駅
	12.0	5	5:41		0:04	1.2	18.0	0	0.0%	+	R	大門坂下	R463	
	13.1	5	5:44		0:03	1.1	22.0	0	0.0%	+	L	五才川橋	K324	蒲生岩槻線
	13.9	5	5:47		0:03	0.8	16.0	0	0.0%	+		釣上(R463)	K324	
	19.8	12	6:02		0:15	5.9	23.6	7	0.1%	+	L	農協前(K48)	一般道	
	20.0	13	6:03		0:01	0.2	12.0	1	0.5%	+		? (R16)	K80	野田岩槻線
	20.1	13	6:04		0:01	0.1	6.0	0	0.0%	ト			一般道	直進して一般道へ
	21.3	14	6:09		0:05	1.2	14.4	1	0.1%	ト	R	岩槻区役所	一般道	T字突き当りを右折
	21.6	14	6:10		0:01	0.3	18.0	0	0.0%			東武野田線踏切	一般道	
	22.3	11	6:12		0:02	0.7	21.0	-3	-0.4%	+			K65	さいたま幸手線/日光御成街道
	23.2	8	6:15		0:03	0.9	18.0	-3	-0.3%			慈恩寺橋(元荒川)	K65	
	23.7	9	6:17		0:02	0.5	15.0	1	0.2%	+		セブンイレブン		岩槻上野2丁目店
	23.7	9	6:37	0:20										
	32.8	10	7:01		0:24	9.1	22.8	1	0.0%			東武伊勢崎線踏切	K65	和戸駅
	36.6	9	7:12		0:11	3.8	20.7	-1	0.0%			東武日光線踏切	K65	幸手駅
	37.1	9	7:13		0:01	0.5	30.0	0	0.0%	+		幸手駅入口(K414)	K65	
	37.8	10	7:16		0:03	0.7	14.0	1	0.1%			ローソン	K65	幸手中4丁目店
	38.8	10	7:20		0:04	1.0	15.0	0	0.0%	ト	L	内国府間(うちごうま)	R4	日光街道
	44.5	12	7:35		0:15	5.7	22.8	2	0.0%	ト	L	栗橋	K60	側道へ下りる
	45.7	13	7:39		0:04	1.2	18.0	1	0.1%	ト	R	八坂神社前	歩道	歩道を上る
	45.9	22	7:41		0:02	0.2	6.0	9	4.5%		L	利根川橋	歩道	歩道を渡りR4/R125へ
	46.5	22	7:43		0:02	0.6	18.0	0	0.0%	ト	L	利根川橋 東詰	一般道	土手沿いを下りる。
	46.9	15	7:45		0:02	0.4	12.0	-7	-1.8%	+	L	利根川橋	一般道	
	51.0	18	7:55		0:10	4.1	24.6	3	0.1%			セブンイレブン		古河長谷町店
	51.0	18	8:15	0:20										
	51.4	17	8:16		0:01	0.4	24.0	-1	-0.3%	ト		県道261合流	一般道	野木古河線
	54.2	24	8:24		0:08	2.8	21.0	7	0.3%	ト		野木	R4	R4合流
	61.3	27	8:45		0:21	7.1	20.3	3	0.0%	+		間々田駅入口	R4	
	63.6	30	8:51		0:06	2.3	23.0	3	0.1%			ローソン		?
	67.3	35	9:00		0:09	3.7	24.7	5	0.1%	+		神鳥谷(R50)	R4	
	67.9	34	9:02		0:02	0.6	18.0	-1	-0.2%			ファミリーマート		小山八幡町店
	67.9	34	9:02											
	68.8	35	9:05		0:03	0.9	18.0	1	0.1%	+		小山駅入口?	R4	
	70.6	40	9:10		0:05	1.8	21.6	5	0.3%			小山跨線橋	R4	両毛線
	76.5	51	9:25		0:15	5.9	23.6	11	0.2%	+		小金井駅入口	R4	
	76.9	51	9:26		0:01	0.4	24.0	0	0.0%	+		セブンイレブン	R4	栃木国分寺店
	76.9	51	9:46	0:20										
	79.1	58	9:52		0:06	2.2	22.0	7	0.3%			ミニストップ		?
	82.3	65	10:07		0:15	3.2	12.8	14	0.4%	+		下石橋北(R352)	R4	
	83.8	67	10:11		0:04	1.5	22.5	2	0.1%	+		石橋	R4	石橋駅入口
	86.8	80	10:20		0:09	3.0	20.0	13	0.4%	+		? (北関東自動車道)	R4	
	90.4	90	10:29		0:09	3.6	24.0	10	0.3%	+		雀宮駅入口	R4	
	91.6	93	10:32		0:03	1.2	24.0	3	0.3%	+		宮の内2(R121)	R4	
	95.1	111	10:44		0:12	3.5	17.5	18	0.5%	Y	YL	西原	R119	
	96.2	116	10:47		0:03	1.1	22.0	5	0.5%			眼鏡橋	R119	日光線
	96.3	116	10:49		0:02	0.1	3.0	0	0.0%			踏切	R119	東武宇都宮線

97.8	121	10:57		0:08	1.5	11.3	5	0.3%	+	TR	池上町	K10	
98.2	117	10:59		0:02	0.4	12.0	-4	-1.0%	+	L	本町	K64	
98.4	119	11:00		0:01	0.2	12.0	2	1.0%	+	TR	県庁正門前	K64	宇都宮県庁
98.5	119	11:01		0:01	0.1	6.0	0	0.0%	+	L		K64	
98.8	124	11:02		0:01	0.3	18.0	5	1.7%	Y	YR		一般道	
99.1	139	11:03		0:01	0.3	18.0	15	5.0%			八幡山公園		
99.3	150	11:04		0:01	0.2	12.0	11	5.5%			宇都宮タワー		12:00リミット
99.3	150	11:34	0:30										
99.8	128	11:36		0:02	0.5	15.0	-22	-4.4%	+	TR		一般道/K10	競輪場通り
101.5	120	11:41		0:05	1.7	20.4	-8	-0.5%	+	L	竹林町		
102.3	123	11:43		0:02	0.8	24.0	3	0.4%			セブンイレブン	K125	宇都宮竹林町店
102.3	123	11:43											
104.0	131	11:48		0:05	1.7	20.4	8	0.5%	+		下川俣町(R119)	K125	
107.5	152	11:57		0:09	3.5	23.3	21	0.6%			セブンイレブン	K125	?
108.1	155	11:59		0:02	0.6	18.0	3	0.5%	Y	YL	?	K125	セレモニーホール博愛の先
111.2	150	12:06		0:07	3.1	26.6	-5	-0.2%	+		東下ヶ橋	K125	西鬼怒川
111.8	150	12:08		0:02	0.6	18.0	0	0.0%			阿久津大橋	K125	鬼怒川
112.5	154	12:10		0:02	0.7	21.0	4	0.6%	+	L	上阿久津	K125	
114.6	161	12:16		0:06	2.1	21.0	7	0.3%	+	TL	河岸南	R4	奥州街道/陸羽街道
115.6	163	12:20		0:04	1.0	15.0	2	0.2%	+		氏家駅入口?	R4	
116.1	166	12:22		0:02	0.5	15.0	3	0.6%	+		馬場南(R293)	R4	
116.4	182	12:23		0:01	0.3	18.0	16	5.3%			高架	R4	宇都宮線/東北本線
117.7	169	12:26		0:03	1.3	26.0	-13	-1.0%			ファミリーマート	R4	さくら馬場店
119.7	176	12:31		0:05	2.0	24.0	7	0.4%	Y	YL	市の堀用水路先	R4	
120.3	176	12:33		0:02	0.6	18.0	0	0.0%			蒲須坂	R4	蒲須坂駅
121.3	176	12:35		0:02	1.0	30.0	0	0.0%			荒川橋	R4	荒川
123.1	177	12:40		0:05	1.8	21.6	1	0.1%	Y	YL	乙畑	K30	
125.4	190	12:45		0:05	2.3	27.6	13	0.6%	+		矢板IC入口?	K30	
130.7	199	13:00		0:15	5.3	21.2	9	0.2%	+		矢板(R461)	K30	
130.7	199	13:02		0:02	0.0	0.0	0				ファミリーマート		矢板北店
130.7	199	13:22	0:20										
134.8	237	13:34		0:12	4.1	20.5	38	0.9%	+		泉(K56)	K30	
135.5	248	13:36		0:02	0.7	21.0	11	1.6%			東北自動車道 高架下	K30	
136.9	260	13:41		0:05	1.4	16.8	12	0.9%			倭橋(内川)	K30	
137.9	280	13:45		0:04	1.0	15.0	20	2.0%	Y	YR	ファミリーマート	K30	星野土伊佐野店
139.3	305	13:49		0:04	1.4	21.0	25	1.8%	+		メイフラワーGC	K30	
142.7	325	13:58		0:09	3.4	22.7	20	0.6%	+		金沢小入口	K30	
145.5	348	14:06		0:08	2.8	21.0	23	0.8%			堰場橋(ほうき川)	K30	
147.9	423	14:17		0:11	2.4	13.1	75	3.1%	+		関谷北(R400)	K30	道の駅 湯の香しおばら
147.9	424	14:18		0:01	0.0	0.0	1				セブンイレブン		那須関谷店
151.2	421	14:25		0:07	3.3	28.3	-3	-0.1%			塩那橋(蛇尾川)	K30	
153.8	425	14:31		0:06	2.6	26.0	4	0.2%	+		木綿畑 (K53)	K30	セブンイレブン黒磯木綿畑店
157.3	453	14:39		0:08	3.5	26.3	28	0.8%	+		戸田(K369)	K30	
158.2	464	14:42		0:03	0.9	18.0	11	1.2%			戸田調整池	K30	
161.3	429	14:49		0:07	3.1	26.6	-35	-1.1%			那須高原大橋	K30	(西岩崎ポケットP)
163.4	473	14:55		0:06	2.1	21.0	44	2.1%	+	R	広谷地	K17	那須高原線
163.8	474	14:58		0:03	0.4	8.0	1	0.2%			那須高原友愛の森	K17	道の駅
163.8	474	15:28	0:30										
164.1	473	15:32		0:04	0.3	4.5	-1	-0.3%	+		広谷地	K17	
166.3	538	15:39		0:07	2.2	18.9	65	3.0%	+		ファミリーマート	K17	
168.5	675	15:51		0:12	2.2	11.0	137	6.2%			一軒茶屋	K17	
171.6	872	16:15		0:24	3.1	7.8	197	6.4%	+	TR		K17	
171.8	858	16:19		0:04	0.2	3.0	-14	-7.0%			那須いこいの家	一般道	17:00 必着
		11:19	2:20	8:59	171.8	18.3							日の出 5:17、日の入 18:01

宇都宮	那須塩原	黒磯	
13:20	14:06	14:12	JR宇都宮線・黒磯行 ¥972
13:45	14:32	14:37	
14:18	15:03	15:08	

黒磯駅～いこいの家

距離:17.3km、上り:576m 3.9%

距離	標高	時刻	休憩	区間時間	区間距離	区間速度	区間標高	区間斜度			2019/9/8		
		9:00											
0.0	860	9:00		0:00							那須いこいの家	一般道	
0.2	876	9:01		0:01	0.2		16	8.0%	⊖			K17	
1.3	973	9:07		0:06	1.1		97	8.8%	⊕	YR		K17	
2.6	1039	9:11		0:03	1.3		66	5.1%	⊕	YR	八幡温泉、一望閣	K290	八幡温泉、一望閣
3.5	993	9:14		0:02	0.9		-46	-5.1%	⊕	YR	(K344)	K290	
7.2	948	9:25		0:11	3.7		-45	-1.2%	⊕	R	マウントジーンズ那須	K305	豊原大島線
14.6	566	9:47		0:22	7.4		-382	-5.2%	⊕	L	豊原丙(K68)	K68	那須西郷線
18.2	451	9:58		0:10	3.6		-115	-3.2%			境橋(黒川)	K68	栃木県→福島県
21.4	431	10:08		0:09	3.2		-20	-0.6%	⊖	L	稗返(ひえかえし)(R4)	R4	奥州街道/陸羽街道
22.1	420	10:10		0:02	0.7		-11	-1.6%	⊕	R	大清水(K184)	K184	白坂停車場小田倉線
22.6	433	10:11		0:01	0.5		13	2.6%			東北自動車道の上	K184	
26.1	396	10:22		0:10	3.5		-37	-1.1%			東北本線の上	K184	
26.9	387	10:24		0:02	0.8		-9	-1.1%	⊕		白坂駅前?	K183	
28.3	409	10:28		0:04	1.4		22	1.6%	⊕	R	JA	R294	旧陸羽街道
29.9	407	10:33		0:04	1.6		-2	-0.1%			境の明神	R294	福島県→栃木県
32.8	345	10:42		0:08	2.9		-62	-2.1%			平沢石材工業	R294	
33.6	338	10:44		0:02	0.8		-7	-0.9%	⊖	L	寄居本郷	一般道	
36.6	470	10:53		0:09	3.0		132	4.4%			旗宿	一般道	栃木県→福島県
39.3	382	11:01		0:08	2.7		-88	-3.3%	⊖	R	(K76)	K76	伊王野白河線
39.5	385	11:02	0:30	0:00	0.2		3	1.5%			白河関跡	K76	駐車場にトイレ、折り返し
40.8	380	11:06		0:03	1.3		-5	-0.4%	⊕	YL	茂ヶ崎入口(K280)	K76	
46.7	367	11:24		0:17	5.9		-13	-0.2%	⊕	L	白河実業高(R289)	R269	
48.8	367	11:30		0:06	2.1		0	0.0%	⊕	R	松風の里市営/県営住宅	一般道	
49.0	364	11:30		0:00	0.2		-3	-1.5%	⊕	R	一つ目の交差点	一般道	
49.4	363	11:32		0:01	0.4		-1	-0.3%	⊖	TL	突き当たりを左折	一般道	南湖
49.5	367	11:32	0:30	0:00	0.1		4	4.0%	⊕	L	南湖公園		
50.6	363	11:35		0:03	1.1		-4	-0.4%	⊕	L		K232	
52.1	340	11:40		0:04	1.5		-23	-1.5%	⊕	L		K11	白河石川線/御斎所街道
53.1	353	11:43		0:03	1.0		13	1.3%	⊕	R	右折(R294)	R294	
53.5	350	11:44		0:01	0.4		-3	-0.8%			東北本線の下	R294	
53.6	352	11:44		0:00	0.1		2	2.0%	⊖	L	左折	一般道	
54.2	355	11:46	0:30	0:01	0.6		3	0.5%	⊖	L	城山公園		
55.0	356	11:48		0:02	0.8		1	0.1%	⊕	L	左折	一般道	
55.1	358	11:49		0:00	0.1		2	2.0%			東北本線の下	一般道	
55.3	359	11:49		0:00	0.2		1	0.5%	⊖	R	右折(K37)	K37	白河羽鳥レイクライン
56.0	364	11:51		0:02	0.7		5	0.7%	⊕	R	斜め右	一般道	
56.2	366	11:52		0:00	0.2		2	1.0%	⊕		直進	R289	
57.2	371	11:55		0:03	1.0		5	0.5%	⊕	R	右折	一般道	新白河大通り
57.8	376	11:57		0:01	0.6		5	0.8%			新白河駅前		東北新幹線/東北本線
			1:30	2:57									

¥5610	新白河	大宮
新幹線なすの276号	13:48	14:50
新幹線やまびこ214号	14:48	15:50
新幹線なすの278号	15:51	16:50
新幹線なすの290号	16:33	17:30
新幹線やまびこ216号	16:51	17:50
新幹線なすの280号	17:47	18:50

大宮	川口
15:10	15:31
16:10	16:31
17:07	17:28
17:46	18:08
18:03	18:24
19:03	19:25