

荒川河川敷コース 西側・河口から6.5km~12.5km 付近



北千住駅東口～荒川河川敷までのアクセス(jogで5分程度)



- Okm** 河口からの距離表示
※09年12月現在、工事のため7km表示がありません
- WC** トイレ(紙の有無は各写真に記載)
- 水** 水道(一応飲めるはず)



1. 北千住駅 東口



2. 北千住 東口前のデイリーヤマザキ



3. 商店街を進むと、左手にファミマ



4. 商店街(学園通り)の突き当たり「美容室 Rope」を左へ



5. 五叉路を、デイリーヤマザキのある道へ進む



6. 突き当たり、スロープ or 階段を上り、



横断歩道を渡って階段を上ると…



荒川に出ました！



7. トイレ(紙あり・キレイ！)



8. 千住新橋



9. 東武伊勢崎線



10. トイレ(紙あり)



11. トイレ(紙あり)



12. 堀切橋



13. トイレ(紙あり)
※走路からグラウンドに降りる



14. 東武伊勢崎線 掘切駅(各駅のみ
停車) 東口の目の前は荒川!



15. 荒川市民マラソンの鬼門
(道幅が急に狭くなり渋滞する)



16. 首都高向島線



17. トイレ(紙なし)



18. トイレ(紙なし)



19. 四つ木橋



20. トイレ(紙なし)



21. 京成押上線



22. 木根川橋



23. トイレ(紙なし)



24. トイレ(紙なし)



25. トイレ(紙なし)



26. トイレ(紙あり・キレイ!)



27. トイレ(紙あり・キレイ!)

※トイレの状態等は、曜日や時間帯によって違うかもしれません

◇◆◇コースの特徴◇◆◇

- ・ アップダウンはほとんどなく、フラットなコースです。
- ・ どうしてもアップダウンのトレーニングをしたい場合、土手を斜めに上り下りすれば、クロカンもどきができるかも？！
- ・ 自転車の練習をしている人もいますが、走路が広いのでほとんど気にならず、走りやすいです。
- ・ コース上に自販機はありません。車道に出れば所々にありますが、ドリンクは事前調達が無難です。
- ・ 春先は風が恐ろしく強いので、午前中に走ることをおすすめします。
- ・ 日陰が全くなく、地面からの照り返しもきついので、夏場は熱中症や日焼けに注意！
- ・ 夏にはたまにアイスキャンディー売りの自転車が出没します(^_^)
- ・ ウェアなどをその辺に置いておくと、なくなることも…

◇◆◇お風呂情報◇◆◇

北千住の東口付近には銭湯が2軒ありますが、いずれも16:00オープンです。早い時間に走る場合は、荷物を駅ロッカーに入れる→走る→戻って荷物をピックアップ→銭湯、もしくは電車で3駅のスーパー銭湯へ。

①梅の湯

03-3881-6310

営業時間: 16:00~24:00

不定休



②美登利湯

03-3881-6626

営業時間: 16:00~23:00

定休: 火曜

③THE SPA 西新井

<http://www.central.co.jp/thespa/nishiarai/>

東武伊勢崎線 西新井駅(北千住から3駅目)西口から徒歩3分

03-5888-1526

営業時間: 10:00~23:30

定休: 毎月第1金曜日