

背振山系(三瀬峠⇄背振山トレラン)

【報告・参加者】T 寄

【日 時】2016年1月10日 【天 候】曇り→晴れ

《コースタイム》

三瀬峠 7:45→8:43 金山→9:15 小爪峠→9:49 椎葉峠→10:41 背振山 57→11:41 椎葉峠
→12:15 小爪峠→13:05 金山 10→14:05 三瀬峠

《 報 告 》

8月の北アルプスで両膝を痛めてしまい治療を受けている。10月・11月のフルでは膝痛が出て4時間を大きく超えてしまったが、12月の青島太平洋では膝痛も出ずそこそこのタイムで走れたので、膝は完治してはいないが、夏山のトレーニング始めとして三瀬峠⇄背振山トレランを計画した。

準備運動を入念に行って三瀬峠をスタートする。久々の登山なので直ぐにアゴが出るかと思ったが、意外に順調で、1時間弱で金山に着く。トレランのつもりで来たが、下りは膝への不安のためか、情けないことに小走り程度でしか走れない。

1月なのに秋の山のような様相で、日陰に消え残りの雪がチラホラあるだけである。椎葉峠と背振山の間はわりと平坦で、また終盤は舗装道路も有り、快調に走ることが出来た。山頂の三角点にタッチし、自衛隊敷地内の役小角像に手を合わせる。役小角にあやかりたいものであるが、悲しいかな歩くスピードは年々遅くなっている。

広場の東屋で休憩し、行動食の羊羹とキットカットを頬張る。ランニングスタイルにウインドシェルだけの恰好では汗冷えで寒く、早々に腰を上げる。

復路は椎葉峠までは順調であったが、その後はだんだんと足が上がりなくなり、小爪峠からはへろへろ、とうとう金山で休憩を取ってしまった。

獵師岩辺りからはお日様も出て最高のハイキング日和になり、金山の水場近くでは4～5歳の子供連れの家族が、シートを広げてお弁当を食べていた。

膝に痛みは出なかったが、足の筋力が大幅に落ちているようで、トレーニングの必要性を痛感した。

今夏は北アで夜間歩行を含む長時間の1day ハイクを計画しているので、これから背振全山等でトレーニングを積みたいと思う。