

基山⇄背振山(24.5Km×2 ロングハイキング)

【報告・参加者】 T 寄

【日 時】 2016年4月9日 【天 候】 晴れ

《コースタイム》

基山 6:30 → 8:50 九千部山 → 10:06 坂本峠 → 11:17 蛤岳 → 12:28 背振山 12:50 →
13:48 蛤岳 → 14:41 坂本峠 → 16:28 九千部山 → 18:25 基山

《 報 告 》

今回の山行の目的は3つ。①夏山の4回目のトレーニング ②行動食としてエネルギージェルを使用する ③サロモンのショートスパッツを試す

基山山頂駐車場を6時に出発する予定であったが、寝坊して6時半の出発となった。舗装路を約4Km歩き、古屋敷集落から山道となる。古屋敷集落と柿ノ原峠との間が、ジメジメとして暗く陰気で嫌いな所であるが、柿ノ原側の小沢が倒木で埋まっていた。蛙の合唱、蛇、噛まれる、怖い、と連想しながら倒木を乗越すのは、実にいやらしい。天心園から落ち葉の路となるが、サロモンのショートスパッツのお陰でローカットでも気にならず、快調に歩く。九千部の手前でエネルギージェルを給食する。マラソンでのジェルの給食は、口の中がベトつくし、手もベトベトになる時もあるが、美味しく一個(ショット)を口にした。他にメダリスト、クリフショット、ハニースティンガーを持ってきている。どれも34g、45gと軽いが100K~117Kcalとカロリーメイトに比べれば熱量が低い。三国峠と七曲峠の間は、散り敷かれた藪椿の花で赤い絨緞が出来ており、気分よく飛ばす。坂本峠からは蛤水道が待ち遠しくなる。蛤岳の広葉樹の若葉に元気を貰い、背振まで一踏ん張りする。ちょうど6時間、計画より12分早かった。自販機でコーラを買い、役小角像に「空は飛べなくても良いので、足が速くなりますように」とお願いをする。コーラ、カロリーメイト、ジェルで昼食をし、駐車場の階段を駆け下る。七曲峠から九千部山までは、疲れで遅くなったついでにごみを拾いながら歩く。大峠からは、例の所を明るい内を通りたくて、本気で駆け下る。古屋敷集落からは、今回の山行を振り返りながらノンビリと歩き基山へ。行動食は基本的にはカロリーメイトとし、歩きながら補給するときにエネルギージェルにしようと思う。

4月23日に若杉・宝満。4月30日は夏山を想定した装備で十坊山→背振山→四王寺山を夜通しで歩く予定である。今後のトレーニングメニューに、柿ノ原峠の天心園に車を止めさせてもらい、背振山往復を入れても良いかもしれない。