

三郡山系(仏頂山→ショウケ峠トレラン)

【報告・参加者】塚寄 誠祥

【日 時】2016年12月18日 【天 候】晴れ

《コースタイム》

自宅7:10 → 8:30 仏頂山 → 9:00 三郡山 → 10:00 ショウケ峠 → 10:50 自宅

《 報 告 》

10月末の石鎚山行以来山歩きをしていないので、体調確認を兼ねて裏山の周回コース(約23Km)へトレランに出かける。自宅から朝のランニングのように、トレランシューズではなくランニングシューズのターサーで昭和の森へ向けて走る。

いつもは昭和の森の下の駐車場からは歩いていたが、うさぎ道の分岐手前まで走ってみる。履き慣れたランニングシューズのお蔭か、意外と走れるものである。

分岐からはうさぎ道をゼーゼーハーハーと速足で登る。宝満山へは行かず仏頂山で手を合わせ、三郡山へ。稜線には消え残りの雪が所々あり、凍っている箇所もあった。

急な登り以外は極力走ったので、自宅から2時間かからずに三郡山に着いた。

三郡山までに登山者2人に会っただけで、静かな山を楽しめた。三郡山からショウケ峠までに会った登山者は無かったが、トレランの人々にたくさん会った。(同方向3人、反対方向9人)

ショウケ越から道路を走って下ったが、通行車両が非常に少なく、宇美側から上ってくる車は全く無かったので、安心して走ることができた。

宇美側の登り口には「凍結により通行止め」の電光表示があり、ゲートが下りていた。

行程5時間の計画であったが、持参の水も飲まず休憩なしで、4時間かからずに帰り着くことができた。

体調はバッチリで筋肉痛も出ていないので、トレーニング山行の開始は4月からとし、3月いっぱいまではランニングに専念することにする。