

裏山(仏頂山～ショウケ峠)周回

【報告者・参加者】T 寄

【日 時】2018年4月1日 【天 候】晴れ

《コースタイム》

自宅 6:00→6:32 昭和の森→7:34 仏頂山 7:40→8:06 三郡山→9:19 砥石山 9:25→10:22 自宅

《 報 告 》

自宅から昭和の森は朝ランのルートの一つであるが、新調したトレランシューズ(Salomon XA PRO 3D GTX)はソールに剛性があるので、いつものようには走れない。

この靴は、クイックレースシステムなのでシューレースを引くだけでフィットし靴の脱ぎ履きが楽である。仏頂山までの上りの濡れた岩やザレ等でフリクションや履き心地を試してみる。濡れた岩や木の根では若干の滑りを感じるが、土の道では抜群であり、履き心地も悪くない。

背振全山縦走でも試してみるが、北アや南アの縦走でも使えそうであり、長年にわたって私のハイキング時の足を守ってくれたモントレイルともお別れできそうである。

仏頂山々頂の祠に手を合わせ、匂を大幅に過ぎたリンゴ半分を齧る。長崎鼻の下りで単独の若くて綺麗な女性と行き違う。(最近とみに、若い女性が綺麗に見える。自分が年を取った証拠なのか?でも、綺麗だった!)

小走り及早足で三郡山・前砥石山を過ぎ砥石山に着くが、昭和の森から2時間47分もかかった。10年ほど前までは2時間切れないものかとチャレンジしていたのに……。特に還暦過ぎてからの体力と温度変化(特に暑さ)への適応力の衰えが顕著であり、自分にとって楽しく有意義な山行を続けるためには、日頃のトレーニングの重要性を痛感している昨今である。

60歳の時に会った、椎葉峠でテント泊をしていた81歳の矍鑠とし男性、『夏はノルウェイの森を歩いている』と話しておられ、私もかくありたいと願ったその男性の年齢まで15年もある。あの体形・姿勢と体力・気力を持ち続けるには並大抵の努力ではなかったであろうが、私にも出来るはずである。かくありたいと思いつけることと、山を愛し、日々の努力を惜しまなければ……。

砥石山で残りのリンゴを食し、ショウケ峠まで駆け下る。峠からの舗装路は下りでも、この靴では走り難い。ショウケ峠を下りきった所でエネルギー切れの状態になり、足が動かなくなった。(マラソンの35km過ぎと同じような状態に)

畦道に腰を下ろして、非常食のエネルギージェルで補給する。高曇りであったが、暑さにも参ったようである。でも、自宅近くになったら、笑顔と大股で颯爽と歩く。誰に見られているか、トボトボとでも歩いていたら、その様子を家内に話でもされたら……。

次回は、14日に同コースを周回し、体力と靴の再チェックを行う。