背梁山脈トレイルラン

【報　告　者】Y本
【日　　時】２００８年１０月１２日（日）　　【天　候】曇り

≪コースタイム≫

8:00　緑仙峡清流館グラウンド（580m）→ 9:45 小川岳(1542m/9.5キロ)
→ 10:40 向坂岳(1684m/13.6キロ) → 12:40 三方山（1578m/20キロ）
→ 14:30 緑仙峡清流館グラウンド(35キロ)

≪　報　　告　≫

今回背梁山脈トレイルランに参加してきました。第１回目の大会で九州で初めての本格的なトレイルの大会です。トライアスロンの先駆者の方が１０年かけて切り開いたコースだそうです。地元の方が支えている手作りの大会という感じでした。

背梁山脈は霧立越とも言われブナの原生林やシャクナゲの森がとても綺麗なところです。５年ほど前に山開きのトレッキングに参加したのですが、残雪が残っていて霧氷から覗く新緑がとても綺麗でした。

今回はその地でトレイルがあるということで最初はとても楽しみだったのですがコースの厳しさと初トレイルだった為どの位で走れるものなのか検討がつかず近づくにつれて不安になってきました。コースは高低差が 1000m以上、前半の三方山までの 20 キロがひたすら登りの連続で後半の 15 キロは下りとなります。

富士登山競争の馬返し迄が 11 キロで 1450m、今回の小川岳が 9.5 キロの 1542m と少し似ているのでどんな感じなのだろうと思いましたが、きつくてとても走るどころではありませんでした(笑)。

フルマラソンでは一定のペースで走るペース走や２～３時間のＬＳＤなどがありますがどちらかというと長く身体を動かし続けて走りながら給水や栄養補給が取るという意味では５時間走などをするウルトラの練習に近いのかなと思いました。あと背中からふくらはぎでまでの身体の後ろの筋肉が大事だそうです。さらにそれプラス挫きやすい下りで効率的にコース取りができるような足運びの技術もいるようです。

前日にスタート地点の目の前にある清流館に到着。今回 250 人もの参加者と 100 人近い大会スタッフに対応できる宿泊施設と駐車スペースがなく、清流館以外の人はスタート地点から離れたところに宿泊し当日バスで乗り合い、早いバスは５時半くらいから出発してきているようでした。

当日は曇りで気温も上がらず日焼けもせず安心して走れるうってつけの天候でした。

8:00 スタートで参加者は山登りとトライアスロン系の人が多く感じられました。スタート後最初の４キロはアスファルトのロードの登りなのですが、朝早いせいもあり身体が重くて思うように動きません。やや不安な気持ちをかかえながら、その後登山道に入ってからも身体は重く、登りで足を消耗するわけにはいかず無理をするのはやめて気持ち早歩きでほとんど歩きました。

歩いているのに小川岳すぎたころから足は重くなり乳酸が着実にたまっていきました。そして五ヶ瀬のスキー場の急登で足はピークに達してしまいました。ありがたかったのが、ここが給水所だったことです。給食と給水と応援に力をもらえました。また今回いたるところにボランティアの方がおられてゼッケン番号を何度も確認されていて遭難、怪我等様々な危険が伴うだけにトレイルを行うことの大変さを感じ、また同時にこうして楽しめるのはほんとうにありがたいなぁと思いました。

それから向坂山を過ぎたあたりからブナ林や紅葉もみられ、苔で覆われた木々に屋久島を思いおこし、そんな景色が心をほっとさせてくれて気持ちを立て直すことができました。けれど一方で倒木の丸太が多くて上がらない足を手で持ち上げながらゆっくりまたぐ時もあり気持ちが折れそうにもなりました。
三方山で制限時間の８時間内には完走できそうなことが確信できたのと、残りの１５キロは下りだけなので、先が見えたような気持ちになりほっと一安心しました。
しかしそれから進むにつれて気づきました。前後に人がいなくてほとんど一人旅だったせいもありペースが掴めず歩くペースで落ち着いていたのです。このままではいけないと思い気持ちを切り替えて走りました。
もう駄目だと思っていた足は不思議なことにまた動くようになり回復してきました。
下りを駆けながら自然の中をこうやって走る時の独特の感覚はやっぱり好きだなぁと思いました。きつくてもこの瞬間が忘れられないから次に繋がっているのかなぁと思いました。

それからトレイルのコースは終わり最後の３キロはアスファルトになり、硬い路面と下り坂は疲労しきった足にかなりこたえました。
ゴール地点で鳴り続ける太鼓の音がだんだんと近づき、自然と自分だけだった時間から離れ、人の賑わう所へと向かいました。

【結果　６時間３０分５９秒。１５６位／２５０人中】

ゆっくり景色を堪能しながら食事を楽しむ山行もとても魅力的な一方で、様々に変化する景色を楽しみながら、走りの技術を身に付けるトレイルも魅力的だなぁと思いました。興味のある方はいかがですか？？