

背振全山縦走～激走 70km・30 時間～

【報 告 者】N 田

【日 時】2020 年 3 月 20 日～21 日 【天 候】快晴 (3/20 福岡市：最高 16/最低 9℃)

【参 加 者】I 丸、みっちー、K 崎、O 原、N 井、K 出、N 田 7 名

《コースタイム》

3/20 7:00JR 原田駅 8:00 基山 9:30 柿ノ原峠 10:20 大峠 11:20 九千部山 12:40 七曲峠 13:30 坂本峠 14:50 蛤水道 16:50 脊振分岐 18:10 椎原峠 19:10 小爪峠 20:40 金山水場 21:50 三瀬峠 23:45 井原山 25:00 雷山手前 25:30 避難小屋

3/21 4:40 避難小屋発 5:30 長野峠 7:10 羽金水場 8:00 羽金山 9:00 小休止 9:50 荒川峠 11:20 女岳 12:30 浮岳 13:40 白木峠 14:15 十坊山 15:20 まむし湯

《 報 告 》

昨年夏にピナクルに入会し、背振全山縦走の存在を知ってから、トンデモナイと思う反面、気になる存在であった。今年は花粉が少なかったことや、練習会の参加を通じて気持ちが上げていけたこともあり、直前の 1 週間前に参加を決めた。ただ、前の週に雷山～羽金山～十坊山縦走した時にペースを上げすぎて右膝が痛くなってしまった。1 週間で痛みは無くなったが、大変不安なスタートとなり、万一痛くなったら背振山で下山しようと内心考えていた。

1) JR 原田駅から背振山へ 素晴らしいサプライズ！

朝 7 時前、JR 原田駅からスタートする。予報どおりとても良い天気だが、内心ついに始まってしまったと思い、あまりテンションが上がらない。それでも歩いてゆくと 8 時に基山に着く。天気の良いため、次なる九千部山、そして背振山まで山の連なりがはっきり見えた。そこから長い舗装路となる。舗装路ではみんなばらけて、どうでもいいことを話しながら歩くと、緊張感もほぐれてきた。歩きやすい登山道を歩いてゆくと 11 時半九千部山につく。おにぎりを食べ、左足かかとに違和感があったので、早めに絆創膏を貼る。昨日トレランシューズのインソールを変えたので、ちょっとかかと位置が変わったのかもしれない。

そこから先頭をみっちーさんから O 原さんに交代して登り下りを繰り返し、13 時半坂本峠を通過し、ここからは蛤岳へ登りとなる。15 時前に蛤水道に付き、やや長めの休憩と、給水を各自行う。おやつはチーカマだ。明日の 15 時ごろはどんな状況になっているのかなどと話しながら、背振山まで長い登りが続く。下調べ通り崩落による迂回で舗装路に出て、そこをだらだらと登ってゆく。縦走路と違ってアップダウンが無いので楽だが、結構長く感じる。今年は背振山頂の自販機に寄らないので、どうしようなどと話していたら、背振山直下のゲートで素晴らしいサプライズが待っていた。



2) ここから START! 夜間ハイクで雷山を目指す

背振山ゲートでA本さんが奥さん、お子さんと応援に駆けつけてくれたのだ。しかも横断幕まで。これは感動した。しかも差し入れてジュースを頂いた。本当にありがとうございました。

17時を過ぎ、これから夜を迎え、まだ全体の1/3程度か。みっちーさん、O原さんがペースを保ってくれたおかげで、膝も特に痛まない。これは行けそうだ。横断幕のとおり、ここから START で心機一転、A本一家と別れ雷山を目指す。天気は良いが、やはり夕方は冷え込んでくるので、1枚はおり進んでゆく。18時すぎに椎原峠に着き、ヘッドライトを用意する。夕方の木漏れ日縦走路もきれいだったが、やがて日がくると福岡市内と佐賀市内の夜景もきれいだった。どうやらここ数年の全山縦走で一番天気が良いらしい。

19時に小爪峠につき、私が先頭になった。これまでのペースを引継ぎ、慎重に道を確認しながら進む。アップダウンを繰り返し20時すぎにやっと金山につく。山頂は寒いので水場へすぐ下る。20時半ごろ水場で休憩。コーラもあるのであまり水は減っていない。ただ、左足親指に石ころが入ったかなと思ってみたら、豆ができていた。絆創膏で手当する。早くやっておけば良かった。そこから三瀬峠を目指し進む。延々と歩くと、走り屋っぽい車の音とともに、22時前に三瀬峠につく。おやつのだら焼きを投入し、足のケアを念入りに行き、本日最後の井原山、雷山を目指す。先頭はN井さんになる。

N井さんはやはり早い、ちょっと足に自信が無かったので、登りはゆっくりついてゆく。その後も暗い森を抜け、時折夜景を見てを繰り返して進んでゆく。いくつ小ピークを過ぎたのか分からなくなったころ、24時前に井原山に着く。風が強いが、景色はすごく良い。写真だけ撮って通過する。そこから雷山までも同じ感じで、ひたすら歩いてゆく。みんな疲れが見え始めている。自分はなぜか目が冴えていた。足の豆とかの痛みも気にならない感じだ。しかし、どこまで行けるか分からないので、早くついてほしいと思いながら進む。1時すぎに雷山を通過し、予定より少し早い、1時半ごろ避難小屋につく。4時に起きる約束をして、みなツェルトやシュラフカバーにくるまって眠りについた。

3) 2日目! 目指せ十坊山。魅せろピナクル魂!

雷山避難小屋で少し寝たような気もするが、寒くて気がつく、4時になっていた。準備をして、クリームパンを食べ、テルモスのまだ暖かいお湯を飲む。準備をして予定どおり4時40分に出発した。まだ暗いし、風も強い。最初足のまめや靴ずれが痛くなったが、不思議と歩くと気にならなくなった。寒いのでダウンもレインウェアも着たまま行動するが、特に朝露は無いようだ。長野峠へ向かいながら、体が温まると衣服を調整した。

5時半頃長野峠につき、小休止する。ここから羽金山へ長い登りが始まる。意を決して進む。小ピークをいくつも越えるが、どこも急登だ。先週来たが、全然道を覚えていない。7時すぎに羽金山手前の水場に到着する。この段階で、テルモス合わせほぼ1リットルか。あと500ml程度確保する。その後、羽金山の急登を登り切り、大きな電波塔を迂回して、8時に施設の門のところで再び休憩する。

ここからの下りも長い。しばらく進むと見晴らしの良いところから、目指す女岳浮嶽が見える。結構遠い上に、小ピークが延々とつらなっている。2時間ほど進んで、やっと荒川峠に出たが、疲労もあり頭がぼーっとしてきた。休憩をとり、女岳に向けて再び小ピークを越えていく。11時半ごろ女岳に出る。ここまで来ればもう少しだ。浮嶽へのロードが予想以上に暑かったが、浮嶽の長い下りを進む。

最後の十坊山の急登を3回登ると、14時すぎに登頂した。最後まで良い天気で、景色も良かった。ついにゴールだ。疲れてはいるが、思いのほか足の調子もよい。みんなで喜び合い、記念撮影をして温泉とビールを目指して下山していった。(終)

<背振全山縦走メモ> ※参加するか分かりませんが、来年の自分に向けて！

装備・ウェア

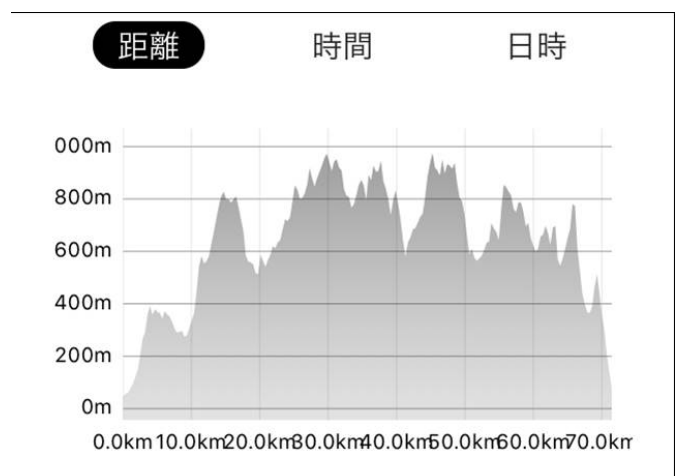
- ・服装は上半身インナー2枚とTシャツ(保温性UP)が基本+ソフトシェル着脱(+ダウン・レイン) 下半身サポートタイツ、薄手トレッキングズボン 手袋2枚(薄手・厚手)
- ・実際の防寒タイミングとしては、背振山過ぎて日がくると、帽子、手袋、ソフトシェル着用し、三瀬峠でネックウォーマーをプラス。雷山付近で強風のためレイン上を着用した
- ・膝痛対策としては、膝テーピングの上からサポートタイツ 翌日腰のゴムが痛くなった(仕方ない)
- ・シューズのインソールを交換(スーパーフィール：かかとアーチ保持)
- ・今回は前日まで晴れが続いていたので、トレランシューズを選択して正解。ゲイターも不要であった。ただし、縦走路は雨が降るとぬかるんで非常に足下が悪くなる(滑る)箇所がある
- ・ヘッドライトはMidで10時間近く朝まで持った。携帯は三瀬峠でモバイルバッテリー充電。
- ・絆創膏は多めに持参(靴擦れ、まめは早めに手当)

雷山避難小屋での仮眠

- ・シート、ツェルト、シュラフカバー ダウン上 レイン上下 →正直寒かった
- ・次回はダウン下を持参すると、シュラフカバー→夏用シュラフ シート→マット?
- ・翌朝テルモスのお湯がまだ温かかった 朝食はクリームパン

歩き方

- ・超長距離を歩くことを念頭に普段と違う歩き方を。特に登りを丁寧にゆっくりペースを落として歩くことで、終盤まで膝も痛くならず、足の筋肉を維持できることが実感できた。下りは普段通りでよい。→さらに結果として、例年より早いペースで進むことができた。
- ・登りストック2本使う。ずっと使うと肩が痛くなるので、舗装路は持って歩く
- ・小休止の使い方も大切。座る→靴脱ぐ(足ケア)→行動食補給→ストレッチ→出発 結構まめができたので、初日は背振山で靴下を交換すれば良かった。
- ・疲れてくると地図見ない。例えば雷山～羽金山の小ピーク●個と小ピークの数でコースの長さを覚えておけば、どの程度進んだか分かる。特に羽金山前後は長い！



行動食と水

- ・結構潤沢に持参したが、それなりに余ったので、3,000kcalを目安で良かったと思われる。
(3,000を目標に計算して準備したつもりだったが、後ではかると5,500あった)
- ・3～4時間ごとの「ご褒美」、ペットボトルやナルゲンに入れて「行動中」に食べるもの、チョコやお菓子の個包装など1時間ごとの「休憩中」に食べるもの、に区分して準備した。
- ・結果として、「ご褒美」は完売。「行動中」は半分以上余った。ナルゲンのフルグラとナッツは要らなかったかも。
- ・今回思ったより良かったのは、「ミルクキャラメル」牛乳の甘みでほっとする 「黒糖」疲れがとれる甘さ 「揚げ一番」体が油を求める
- ・食欲が無くなったときのため、ゼリーを最後まで持っていたが、そんな心配は不要だった。
- ・水持参 500ml ペット (ポカリ) 500ml テルモス (湯) 900ml ソフト水筒
 蛤水道で確実に水が汲めるので、ソフト水筒は空でスタートしても良かった。

区分	品名	単位	kcal	持参		消費		余り	
				数量	カロリー	数量	カロリー	数量	カロリー
ご褒美	ちーかま	本	49	4	196	4	196	0	0
	クリームパン	個(1袋)	96	5	480	5	480	0	0
	チップスター	個	266	1	266	1	266	0	0
	どらやき	個	254	1	254	1	254	0	0
	おにぎり	個	200	1	200	1	200	0	0
	ゼリー	個	100	1	100	1	100	0	0
行動中	柿ピー	袋(小袋)	157	3	471	1.5	235.5	1.5	235.5
	ミックスナッツ	袋	690	1	690	0.3	207	0.7	483
	フルグラ	袋(小袋)	168	5	840	1	168	4	672
	あめ	個包装	16	8	128	4	64	4	64
	キャラメル	個包装	19	8	152	4	76	4	76
休憩中	サンダー	個(ミニ)	69	13	897	8	552	5	345
	揚げ一番	個包装	39	10	390	8	312	2	78
	はちみつ梅	個包装	23	7	161	3	69	4	92
	黒糖	個包装	36	10	360	4	144	6	216
計					5,585		3,324		2,262

※ご褒美のタイミング 九千部山：おにぎり 蛤水道：ちーかま 背振山：チップスター (with A本コーク) 三瀬峠：どらやき 雷山 (朝)：クリームパン 羽金山：ちーかま 女岳：ゼリー

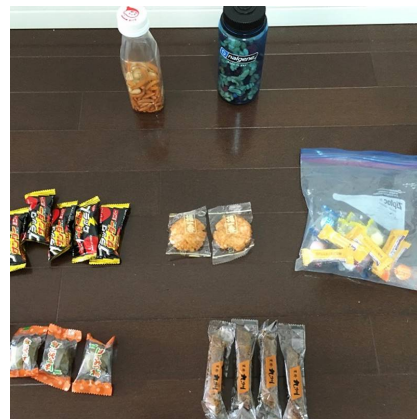
後日談・感想

- ・帰宅した翌日も目立った筋肉痛は特になかった。歩き方は大切だと改めて感じた。
- ・背振山系を眺めるたびに、あれが雷山で、あれが羽金・・・と全山を眺める楽しみが加わった。

ビフォー



アフター



報告者：みっちー

●行動食

品目	カロリー(cal)	個数	小計
パワージェル	180	2	360
パワージェル	120	2	240
シリアルチョコ	195	1	195
チーズかまぼこ	57	2	114
レーズンマーガリンパン	148	3	444
ハムチーズパン	151	2	302
いなり寿司	224	1	224
青高菜おにぎり	172	1	172
中井ナッツ	200	1	200
塩レモンあめ	10	6	60
コカ・コーラ500mℓ	220	1	220
ポカリ粉末1L用	288	1	288
合計カロリー			2,819

- ・計 3000 cal超持参したが、ジェル、シリアルチョコ、魚肉ソーセージが余った。
- ・N井さんブレンドナッツ、塩味が美味しくて食べすぎました(^_^)
- ・A本さん差し入れのコカ・コーラが疲れた身体に染み渡りました（感謝）

●気づき&感想

- ・今回初めて替え靴下を持参。避難小屋で仮眠後に履き替えました。今年は下山後に足裏の痛みが無かったので、効果あったと感じました。
- ・今年は初参加の2名含め7名のメンバーに参加頂きました。本番だけでなく練習会に参加頂いた方も複数いたので、是非来年はこの達成感を一緒に味わいたいと思います。



報告者：N井

●行動食

	品目	数量	Cal	総 Cal
1日目夕方まで	塩パン(大)	1	400	400
	カレーパン	1	350	350
	ソーセージパン	1	300	300
1日目夕方から ~2日目	ナッツ類(数種類を自分でミックス)	1	600	600
	チョコレート	5	80	400
	アミノバイタル®アミノショット	2	109	218
	マグオン エナジージェル	1	120	120
	パワーバー(プロテイン入り)	2	180	360
	のど飴(1袋)	1	60	60
	ジュース QOO(A本さん)	1	120	120
	チーカマ(K崎さん)	1	57	57
	消費した行動食			
余った行動食	パワーバー(プロテイン入り)	1	180	180
	アルファ米(カレーリゾット)	1	335	335
	ナッツ類(数種類を自分でミックス)	1	300	300
				815

- ・セサミ、アーモンド、カシューナッツ、ドライフルーツ等、数種類をミックスしてジップロックに入れて持って行ったが、飽きずに美味しかった。
- ・楽しみにしていたカレーリゾット（モンベル製）は、スプーンが付いておらず捨てるはめになった。

●気づき&感想

- ・天候に恵まれたことから昨年より余裕をもてた山行になった。
- ・雷山避難小屋にあらかじめ「焚き木、着火剤等」をデポしておけば、暖かく仮眠がとれると参加者の意見が一致した。

