

山行報告書

報告書作成

2006年3月14日

山名 [山域]	愛知山岳トライアル(猿投山)	目的と方法	登山トレーニング
登山期間	2006年3月12日(日)	山行形態	空荷 ランシャツ、タイツで 山頂往復
参加人数	1人		

行動記録

3/12(日)岡崎自宅(7:20)===愛環、大門駅(7:30)===R248===猿投神社PKG登山者用(8:05,10:00)
 猿投神社PKG前車道(10:00)--御門杉(10:06)--東の宮鳥居(10:18)--東の宮(10:27)--猿投山山頂(10:32,10:35) **ここで競技終了**--東の宮(10:45)--東の宮鳥居(11:00)--御門杉(11:15)--猿投神社PKG(11:30)

概念図



日誌

3/12(日)曇り後小雨 前日の天気予報どおり今日は朝から曇り空で降水確率70%トレーニングの一環として「愛知山岳トライアル」参加するのだから、雨が降る様なら棄権しても良いのだが 今回は応援のHさんが来てくれるので、とりあえず自宅を7時20分出発して愛環大門駅でHさんをP/Uして猿投神社へ向け車を走らす。日曜日の朝は国道248号も渋滞はなくスムーズに走行でき8時05分猿投神社PKGに到着した。9時受付 10時スタートであるが、すでに岳連の杉さんが来ていた。一般登山者の車も10台ほどあったが駐車場は広く空きスペースもかなり有りトイレも完備していて問題なし。応援のHさんは猿投山頂を目指し8時25分頃駐車場を後にした。私は8時30分頃からウォーミングアップ開始するが小雨が降り出す。すぐに選手の高校生たちも来てアップを開始する。予想してたが、やっぱり私の58歳が最年長でした。そんな私が若者が多い中でどれだけ順位をあげれるか？また最下位で競技を終えるか、期待と不安の気持ちが行き交うが、今回はトレーニングの一環としての参加だから自分の走りをすれば良いと自分に言い聞かせ10時にスタートラインに着く。スタートして御門杉まで舗装された林道を走るが、私は全体の真ん中あたりを走りまあまあペース御門杉から いきなり階段の登りであるが雨で丸太が濡れ滑って転倒を意識してか？歩き出す選手もいてそんな中私は足元に注意しながらマイペースで階段を走り1人2人と追い抜いて行く。山道ではすぐに前後の選手が見えなくなるが、分岐では係員が案内してくれて迷う事はない。このコースは階段はキツイが緩やかな登りまたフラットな所も有り山道では走り易いと思います。私の成績はタイム32分32秒 順位6位(17名中 内女性2名)優勝は高校生でした。2位は昨年国体出場の平野さんと言う方でした。天候あまり良く無かったせいか棄権した人が何人か居た様です。ゴールの山頂で応援のHさんからウィンドブレーカを受け取りそれを着て雨の降る中ゆっくりと来た道を下山した。

【感想】 今回の愛知山岳トライアルに向け、約一ヶ月前から猿投山で試走3回 また村積山で週3~4回のトレーニングをして来て本番で、猿投山コースでの自己ベスト(32分32秒)3分短縮できた事はトレーニングを続ければそれなりの結果が出るものと再認識しました。また応援の後押しも大きかったです。現地に来てくれた人、また前回の例会の日に応援のお言葉を頂いた人達どうも有難うございました。