

トレーニングコース高尾山

【山域】高尾山【ルート】高尾山口―三沢峠―西山峠―大洞山―大垂水峠―高尾山―高尾山口

【登山方法】ハイク

【期日】H27年07/25(土) 【参加者】橋本丈夫

【行程】

高尾山口(715)―三沢峠―西山峠―大洞山(1050)―大垂水峠―高尾山―高尾山口(1350)

【報告】

体力の衰えを感じる昨今、登り下りのある安価なトレーニング場所を探していました。

前に、辻本さんと出かけた高尾山が片道1053円で行けることが分かり行ってみました。

稲毛451発、本八幡で都営新宿線に乗換、笹塚で京王線に高尾山口に715着でした。登山口(橋本屋の横に入る)を間違え、30分、ロスして10分で稜線へ、コースほとんどが樹林帯の中なので直射日光に当たらないが、風もなく、多量の汗を流しながら、シャツもズボンもびしょ濡れ、夏山の登山はつらい。

2Lの水に500mL2本の凍結させたポカリを持ち、これに塩タブレットとアミノバタルで体調に注意しながら歩いた。4時間ほどで高尾山頂に着いたが、高尾山の良さは山頂に自動販売機があり、さっそく冷たい飲み物を買ってしまった。やはり高尾山、沢山の人人ですが、歩いて下山する人はわずかで、ケーブルカーに長い列ができていた。疲れた体に下りのコンクリートはつらい。なんとか下に降りて冷たいビールを手に入れるためにデーリーヤマザキへ。(駅のビールはぬるい)

空いた車内で冷たいビールを飲んで、濡れた衣服を乾かしてなんとか稲毛に帰りました。

追記：高尾山のビヤマウントで一杯やって帰ろうかと期待したが、飲み放題3500円は高すぎる。

【トレーニングの感想】

歩行距離：16.4km、総時間：6.5時間、歩行時間：5時間、標高差：1300m、乗車時間：5時間、交通費：往復約2200円(休日おでかけパス2670円よりお得)給水量：2.5Lとちょっとハードだけどコスパの高いコースでした。

記：橋本 丈夫