

個人山行

六甲山地：六甲全山縦走大会

- ◆日程 2022年11月13日（日）
 ◆メンバー L：GT、会員外1名

神戸市が主催する六甲全山を縦走する大会に出走した。加藤文太郎の影響で前々から縦走してみたいと思っていたところこの大会の存在を知り、夫を誘って参加することにした。

大会開始時刻は午前5時。4時半頃到着したがすでにスタート地点前には長蛇の列ができていた。日の出前でヘッテンが必要な暗さだが雲はなく星空が綺麗に見える。この大会は須磨浦公園駅から宝塚駅までの総距離約42km、総獲得標高約2,800m、CT22時間という長距離ルートで、制限時間18時間以内の完走を目指すもの。さらに走ることは禁止というルールがある。当日は大雨の天気予報であった為雨が降り出す前に距離を稼いだかったが、狭い登山道で追い越しも難しく、スタート後しばらくは渋滞、ゆっくりペースで足を進める。ほどなく本大会で一番の見どころである須磨アルプスの馬の背に到着。急に岩稜帯が現れ、朝焼けの絶景スポットにモチベーションが上がる。



その後は標高400~500m程度の低山と住宅街を登って下つての繰り返し。9時半頃からポツポツと雨が降り始める。徐々に雨脚は強まり、あっという間に靴の中は水浸しに。屋根付休憩スペースのある掬星台にたどり着いたのは午後1時半。ここまで8時間半行動、栄養補給で5分程度の休憩を2~3回とったのみ。ここでようやく腰を下ろしてしばしの休憩、持参した甘納豆といりこで栄養補給する。激しい雨で雨具の中もびしょ濡れ、足を止めると一気に体温が奪われる。この大会唯一のエイドでホットレモンを振舞っていただき、後半戦へ足を進める。

後半は六甲山へ向かう穏やかな登り。早歩きのパースを保ちながら六甲山頂へ到着、雨脚も弱まってきた。六甲山頂を過ぎて最後のチェックポイントに到着したのは午後4時半。少しずつ暗くなってきたのでヘッテンを用意して最後の10km下りに挑む。しかしこのラスト10kmがひたすら辛い。。雨で登山道はぐちゃぐちゃで滑りやすく、間もなく日も沈んで慣れないヘッテンでの下り。大会参加者が後ろからどんどん来るため自分のペースで歩けず焦って何度も滑りそうになる。この期に及んで登り返しも多くてなかなか標高が下がらず精神的にも疲労が溜まる。YNの危険箇所を懐中電灯で照らしてくれるボランティアさんに感謝し、ひたすらゴールを目指した。徐々に宝塚の夜景が見えてきてようやく登山道を終了し、最後2kmの車道を歩いて午後7時22分に宝塚駅のゴールへ到着。

結果、14時間11分での完走。目標は完走だったので好タイムで完走できたのは自信に

つながった。大会でもなければここまで自分を追い込む機会もなかなかないため、いざというときの自分の体力を知るためにも非常に良いトレーニングとなった。

(記：GT)

CT:須磨浦公園 5:02 - 高取山 8:00 - 摩耶山 13:20 - 六甲山 16:15 - 大平山 17:45-
宝塚駅ゴール 19:22

