

個人山行

谷川連峰：馬蹄形縦走（反時計回り）

- ◆日程 2023年6月17日（土）
- ◆メンバー L:DT（同行程L:IZ）
- ◆天候 快晴

谷川連峰は私の中で親しみのある山塊だが、馬蹄形縦走は未踏で昔から憧れていたルートだった。この夏の耐久系山行準備のため、日帰りでの馬蹄形縦走を企画。コースタイムで17時間の行程を×0.8のコースタイムで休憩を入れて14時間で踏破するという計画だ。

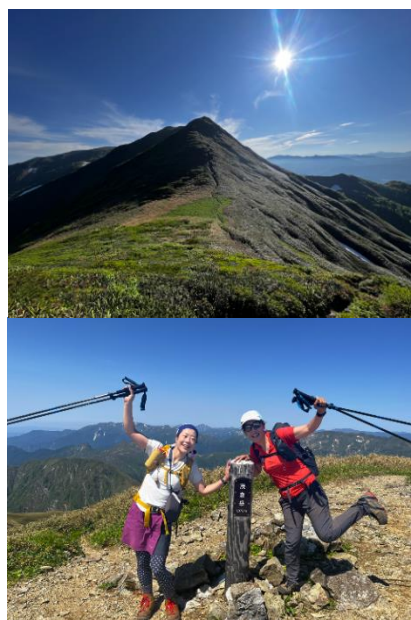
前日夕方にIZさんをピックアップして横浜を出発し、21時過ぎに谷川岳インフォメーションセンターへ到着。駐車場幕営で軽く前夜祭を行い翌朝は2時起床。軽い朝食を済ませてまだ真っ暗な3時前に山行を開始した。早朝の運動開始で体調が優れない中の急登、時々足が止まってしまうなかなかペースが上がらずIZさんのペースを落としてしまい申し訳なかった。稜線に上がってからは太陽ものぼり谷川ブルーの絶景が広がり言葉を失う（よく喋ってたけど）。白毛門から広がる縦走路の大絶景の中、笠ヶ岳、朝日岳と好ペースで歩き進む。

朝日岳から清水峠はいっきに標高を落とすが、一部崩落箇所もありペースが落ちてしまう。清水峠到着時には約25分の計画タイムビハインドとなってしまう、このままのペースでは天神平ロープウェイの最終に間に合わない可能性があるため蓬峠の到着時間次第で縦走継続かどうかの判断をしようということに。

しかしここでIZさんのやる気スイッチが入った。トレラン？と思うほどのペースでみるみる時間を短縮。蓬峠に到着する頃にはビハインドだった時間はほぼ計画通りに戻っていた。

安心するのもつかの間、蓬峠からの登りが馬蹄形の核心であり長い登りが続く。すでに累積獲得標高が2000Mを超えて足の疲労も溜まっておりペースがのらない。茂倉岳到着時には再び20分近くのビハインド。一ノ倉岳以降はそれぞれのペースでロープウェイ駅を目指すこととし、なんとか17時のロープウェイ最終に間に合って下山することができた。下山時には同日一ノ倉沢に入っていた登攀チームとタイミングよく合流でき、お互いの山行を讃えあった。改めて谷川岳は魅力にあふれる山塊だと感じる。日帰り馬蹄形はやはりそれなりの運動負荷のあるロングルートであり、夏山山行のシーズン初めにこのルートを経験することで得られるものは大きいと感じた。フィジカルのみならずメンタルも鍛えられる良ルート、今後ぜひ恒例企画としたい。（DT）

どう鍛えていくべきか、考える日々が続いていた。参加条件を満たしていないこと、途中大きくペースがずれる可能性が高いことから、同じルートだが別計画書という今までにないスタイルとし、でも気持ちは一緒に踏破しよう！と歩き始めた。下りが苦手なわたしが時間をかけすぎてしまいその後爆走して帳尻を合わせるという、ペースを乱しDTさんを振り回してしまった。でも少しだけ限界を超えて、自信につながった。DTさん、ありがとう。もう1回来られたらいいかな・・・今度は紅葉の時期に。（IZ）



CT: 白毛門登山口 2:47 - 白毛門 5:48 - 朝日岳 7:52 - 清水峠 9:37 - 蓬峠 11:17 - 一ノ倉岳 14:06 - トマの耳 15:10 - 天神平 16:20