

筑波山で山岳マラソン入門: とぼとぼ山歩き

<<前次>>

<< 2006/08 >>

日	月	火	水	木	金	土
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

このブログについて

山歩きとアコギとビールをこよなく愛する中年おじさんのつぶやき日記

ホームページもご覧ください

とぼとぼ山歩き

最近の記事

ブログを引っ越しました
雪の硫黄岳
あけましておめでとうございます
筑波山で今年最後の訓練
登山
近所の山でコケてむち打ち
症になる
久しぶりのあのルートへ
風邪ひきと読書
またまた近所の里山をとぼ
とぼ山歩き
今日も富士山は見えなかつ
た
近所の里山へ とぼとぼハイ
キング

最近のコメント

とぼ
りきまる
とぼ
いな。
とぼ
teatree
W氏
りきまる
とぼ
miya

カテゴリ

百名山 (34)
とぼとぼお仕事 (1)
とぼとぼ山歩き (82)
とほほな日々 (33)

筑波山で山岳マラソン入門 — 2006年08月20日 10時28分41秒



↑ 今日も雲海がきれいでした。(立身石から)

来週登る予定の十勝岳は、スケジュールの都合により早朝単独速攻登山になりそうです。山頂でゆっくりする時間を確保するため、いかに早く登るかが課題になりそうです。

というわけで、本日は筑波山で速攻登山訓練をしてきました。荷物はペットボトル一本のみ、空身で登るとどのくらいで登れるかを試してみました。

筑波山の神社から御幸ヶ原のコースは、山と山岳地図によると登り1時間50分、降り85分となっています。(ちなみに先週の30kg訓練の時にのぼりで1時間30分かかっています。)

今日も梅林駐車場から出発、ウェアは短パンにメッシュのポロ、靴も登山靴ではなくジョギングシューズにしました。

その結果、次のことがわかりました。

1. 山岳マラソンは無理

登りは神社から走り始め、5分でギブアップです。その後はかえっていつもよりのろろ歩きになってしまいました。はっきり言って山岳マラソンは無理です。私の職場に毎年富士山マラソンに出場しているランナーがいますが、人間じゃあないと思いました。降りにはもともと得意な方なので、わりと順調に走れました。

本日のタイム、登り46分、降り28分

2. 登山靴は必需品

2~3度足をくじきそうになりました。筑波山のような岩場の多い登山道は、足首までホールドしてくれる登山靴が必須ですね。

3. 登山と全く異なるスポーツ

山で走る事は登山とは全く異質です。走っている時は山を楽しむ余裕は全くありません。目標はタイムのみです。やはり私はのんびりとぼとぼ山を楽しむ方がいいかな。(でもほんのチョッとだけ山を走る楽しさを知ってしまったような気がします。)

もうちょっと体重が減ったら、また挑戦してみようかな。

<追伸>

今日、ときどきコメントをいただいている”下妻市50才”さんとお会いし、少しお話をさせていただきました。4月から筑波山を登り始めたそうですが、なんと、もう60回目だそうです。またお会いできるのを楽しみにしています。

バックナンバー

2008/ 1
 2007/12
 2007/11
 2007/10
 2007/ 9
 2007/ 8
 2007/ 7
 2007/ 6
 2007/ 5
 2007/ 4
 2007/ 3
 2007/ 2
 <<

最近のトラックバック

チャレンジする事は大事
 アウトドアへの誘い

RSS

ブログの更新をお知らせ

Powered By MAILPIA

ログイン

いな。 — 2006年08月20日 21時20分28秒

土曜日は仕事だったため、訓練は出来ませんでした。残念す。
 日曜は行こうとしたんですが、土曜日にやってしまった日焼けで足、手が痛くやむを得ずプールにしました。

登り46分！！
 すごいですね～～神社からですか・・・
 1時間ぐらいいはいけてたと思うけど、挑戦してみます。
 でも、下りは異常なタイムなので、挑戦しません。
 足がぶっこわれそうなので・・・
 北海道のいい旅をお祈りしております。それでは、また今週。。

下妻市小太り80kg — 2006年08月21日 16時40分01秒

昨日は筑波山登山中にお会いできて大変うれしく感激しました梅園Pにam5:20に着き山花家族の管理人さんの車が1台だけあって今週も重装備で登っているのならひょっとしたら追いつけるかもといつもより馬力を駆けて登りましたが身軽でわずか45分で登ってしまう快速ではとてもとても追いつけるわけにはいきませんでしたねそれが幸いしてお会いできたのかも知れませんがいろいろとお話ししたい事もありましたが私自身登山中は先をつい急いでしまっていてあまりお話しできませんでした。がまた近々お会いできる時を楽しみにしています。4月からの登山回数ですが60回ではなく30回です。ではまた

とぼ — 2006年08月21日 20時11分13秒

下妻市様書き込みありがとうございます。
 登山回数30回ですね。大変失礼しました。
 それでもすごいペースですね。私もかなり筑波山に登っているつもりですが、それでも今年17回目です。
 またお会いしましょう。

とぼ — 2006年08月21日 20時14分48秒

いなくんへ
 足やはり壊れました。でも、これも計算のうちですよ。
 いつものパターンだと、土日に過酷な登山をしてわざと足を痛める(筋肉痛にはなりません)→月、火曜日は足がカクカク状態→水～木曜に復活してきて、よりパワフルになる。→次の土日はベストコンディション。
 すべて、来週からの北海道に備えてのことですよ。

寛仁 — 2006年09月25日 17時28分36秒

下妻市さん、4月から30回とはすごいですね。
 私も、筑波山1000回登頂のニュースをみてから、せめて、100回と思い、昨年からの登頂を続けていますが、まだ37回です。
 今日その37回目です。好天で、私同様の中は過ぎた高年登山者ばかりでした。でもめげずにガンバリます。

コメントをどうぞ

※メールアドレスとURLの入力は必須ではありません。入力されたメールアドレスは記事に反映されず、ブログの著者のみが参照できます。

名前:

メールアドレス:

URL:

コメント:

トラックバック

このエントリのトラックバックURL: <http://tobotobo.asablo.jp/blog/2006/08/20/492252/tb>

[<<前次>>](#)

