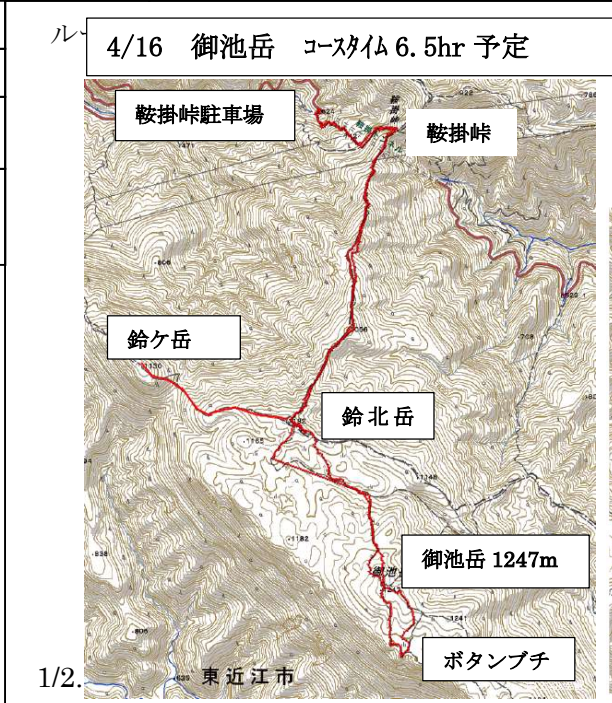


4 月度 例会 山行報告書		報告者	藤田	参加メンバー	CL: 藤田勝啓 SL: 津田廣一 町田修、
個人		報告日	4月21日		
山城	鈴鹿	山行日	2022年4月16, 17日(土日)		
山名	御池岳、クラシ				
山行目的	・大峯山奥駆け(5/9~15)の訓練山行		コースタイム		



配布先
総会参加数
山行: 1
リーダー
原紙:
会事務局



4/16 曇り(行動時間 5.5hr)
鞍掛峠駐車場 8:00-鞍掛峠 8:20-鈴北 9:25
御池岳 10:10-ボタンブチ 10:25-鈴北岳 11:20-
鈴ヶ岳 11:50-鞍掛峠 13:10-駐車場 13:30

4/17 曇り時々雨(行動時間 8.75hr)
簡易ターピング 藤原(テント泊)
朝明溪谷 7:10-羽鳥峰 8:10-ヒロ沢出合-お金明神
9:40-クラシ 12:00-根の平峠 14:50-朝明溪谷 15:55

大峯山奥駆けの訓練山行を実施して、本番に向けて、各自で体力技術、装備食料等の課題や反省をしました。

藤田
本番は6泊7日の長期に成るので、少しでも快適に山行出来るように装備、食料の準備をしたい。装備では個人テントで快適に睡眠出来るようエアマット、羽毛服が必要と感じた。食料では軽量化と反するが満腹感や行動に必要なエネルギー確保を考えて、アルファ米、オートミールを主食にして副食、行動食でシャリバテないように美味しく食べる事を考える。今回は15kgの重量を背負い、前半より後半の方が楽に感じたので、重量に慣れる事が必要と感じた。更なるトレーニングを続ける。

町田
大峯山プレトレーニングでの気付き or 反省点が2つ程ありました。1つは二日目の朝からの行動開始時、重荷(町田≒13kg/本番は≒17kg かな?)と今日一日の行程の長さを考えると気分が優れず、キリっとした登山モードになれないこと。これは徹底した食糧の軽量化が必要で、フーズドライ商品&ドライフルーツ・ナッツ類を中心にしたプランが必要です。2つ目は28km/日×6日を走破する気力の維持です。プラス思考の一つは日々、小さな楽しみの設定と目標の明確化が必要と捉え、本番への楽しみづくりを考えていきたい。

確認
(リーダー)
藤
22/04/21
田
作成
(報告者)
藤
22/04/21
田

津田
ルート事前調査不十分(難ルートではあったが、道間違いはNG)本番では、ルート調査・研究を十分にしておく必要あり。更なる軽量化と栄養バランスの追及・検討(6日間歩行の為には、15kg以下にしたい)今回は、生バナナを持っていったが、本番では持っていくにくい。ドライフルーツ等の研究要か?雨にも強い登山靴・軽い靴としてキャラバンを履いていったが、水に弱い(2日位の山行ならいい)6日間だと雨天も必須で、乾きやすい方がいいかも?短時間で作れる朝食研究・・・アルファ米の携帯お握りは、作るのに時間がかかった。夜に作っておく