

必携装備例



- ・雨具(防寒着を兼ねる) ヘッドランプ、手袋、地図(普段全縦走路を歩いてない方)
- ・行動食(例:ミニアンパン、おにぎり、エネルギーゼリー等)、
- ・スポーツドリンク(重くなるので2本目以降は途中で買い足す)
- ・参加カード、参加のしおり

必要になる装備例



- ・軽アイゼン(東コース、全縦コース) 山頂周辺がよく積雪します。
- ・ストック(積雪時以外は登山道保護と周りの方の安全のため必ずゴムキャップ装着下さい。) 足の負担軽減に
- ・水溶性ティッシュ(普通のティッシュは水で分解しないので山には持ち込まないこと)
- ・バンドエイド(足の指等を痛めた時に)



あるスタッフの声

大会に参加する靴について

* スポーツシューズのメーカーが目的に応じて多様なシューズを販売しています。

ウルトラマンマラソン用のシューズ、トレイルラン用のシューズを使用しての全縦参加の人が多くあります。

私もそういう高価な靴ではないですが、短靴スポーツシューズを使用して縦走大会に参加したことがあります。なるほど軽いし、下りでは気持がよいぐらいです。

ところが、後でえらい目にあいました。アキレス腱炎を発症して、治療に3ヶ月ほどかかり痛い思いをしました。

普段山野を走り回って訓練している人のみがこのトレイルラン用のシューズを使ったら効果的です。速歩もできるでしょう。

六甲縦走は長距離でありまた標高差にしたら3000m級のアルプス登山と同様の体力が要求されるものです。アップダウンが何回もあり、岩場も通過します。

そのため、足にかかる負担はとても大きいです。

私は登山を安全に終わるためにも、できれば短靴でなく、くるぶしまで覆うしっかりした登山靴で縦走大会で参加してもらうのがよいと考えます。

縦走参加者のリュックの重量の問題と装備

以前の縦走大会の参加者で遠方から参加された若い女性でしたが、スタート直後、鉢伏山ロープウェイ頂上駅付近でリタイアしました。

私は西コースアンカーをしていたのですが、なんでこんな所でと思いました。

彼女のリュックを見てみるとパンパンに膨れ上がっていてとても重いのです。これで最初の須磨浦公園からの石段急坂で体力を消耗してしまったのでしょう。

初めて六甲縦走に参加する方は、私もこれまで経験したのですが、あれもこれもと詰めてしまう傾向があります。

必需品(食料・飲料・衣類・雨具・懐中電灯・携帯電話・簡易アイゼンなど)のみにとどめ、縦走時に不必要なものは持たないということです。

ただ、あまりにも軽量過ぎても困ることがあると聞きました。

軽装で早くゴールした人がぜんざいを待つのに着替え用の長袖衣服がなく、震えあがっていたという話です。

また3年前の大会では寒冷前線の通過で天候が激変し 雨具を持たないトレイルラン姿の男性が摩耶山で寒気と雨で濡れたため震えあがり、低体温症を発症する一歩手前で、スタッフがその参加者を緊急下山させる事態が発生しました。

いかなる事態にも対処できるような最小限度の準備が必要です。