白髪岳歩行時間分析結果

マイペース登山12白髪岳（2023・4・2）

地点	距離(km)	実績時間（分）		カシミール時間（分）		コメント	各地点の時刻
		歩行時間	休憩時間	歩行時間	林道補正	各区間の実績/標準時間	
JR古市駅							9:47
	2.46	35		37.7	14.8	93%	
谷道入口							10:22
	2.03	38	9	44.4	12.2	86%	
登山口			9				11:09～11:18
	0.98	76	16	68.5		岩場　111%	
白髪岳			36				12:50～13:26
	0.72	31		19.9		難路　156%	
谷道分岐点							13:57
	0.78	19		26.1		73%	
文保寺分岐							14:16
	0.19	11		14.9		74%	
松尾山			7			筆者は分岐で待機	14:27～34
	0.19	10		7.8		128%	
文保寺分岐			5				14:44～49
	1.42	52		43.5		難路　120%	
文保寺本堂			11				15:41～15:52
	0.40	5		8.5		59%	
文保寺楼門			5				15:57～16:02
	2.92	46		41.3	17.5	111%	
JR篠山駅							16:48
合計時間（分）	12.09	323	98	312.6	44.5		
		104%		100%			

コメント

①白髪岳は2007年3月に登っていて難しさは分かっていたが、予想以上に厳しく体力の衰えを痛感した。
②同日に逆コースを走る日本トレランサーキット競技会が行われていてハイカーとしては歩きにくかった。
③筆者個人の記録だが難コースにもかかわらず標準時間313分、実績時間323分、104%は合格点。
④今回コースには岩場があり、脚力不足に加えてフィックスロープを握る握力不足を痛感した。