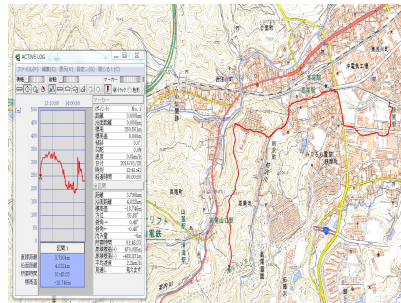


高尾山の紅葉



2016年1月28日

南高尾のトレイルランコースを歩いてみました。トレイルランコースは通常は20～30kmぐらいの、比較的起伏の変化が緩やかな尾根コースで且つ起点に戻れる周回コースで作られています。高尾山には良く登り、走っている人も良く見かけましたが、高尾山山頂を目指したコースですので起伏が多くなり長距離になるときついようです。その点ではトレイルランコースは比較的歩きやすく、起点に戻るのも帰りについて心配する必要がありません。トレッキングに飽き足らなくなったらトレイルランも良いかなと思いました。考えてみれば里山の尾根歩きは道が整備されていればトレイルランに適するようです。高尾山の地図は40年前の物をずっと使っていましたが、最近になって新しい版に買い替えたならトレッキングコースがずいぶんと増えていました。更に最近ではロングトレイルコースも日本各地に整備されているようです。東海道自然歩道や四国八十八寺社遍路巡礼もロングトレイルになりますが更に新しいコースも増えているようですので時間を作ってバックパックで歩いてみるのもいいかなと思っています。



2013年11月29日

仕事が一段落し、紅葉を探しに高尾山を散策しました。今回は6号路—高尾山林道—一丁平—日影沢コース、朝8時から歩きだしましたのでケーブルカーは使わず、地図には無い、人影がまったく無い、途中に「ふれあい館」がありましたが誰も来る様子がないが紅葉が散在する素敵なコースでした。最近造成されたようですが、まだ知られていないようでした。日影沢を下りてからは、バスは使わず高尾川沿いの山道を歩き、ここでは銀杏や灌木の黄葉が見られました。高低差約400m、距離約16km、5時間ほどのでしたが、静かな山道をゆっくり歩いていて良い息抜きになりました。

