

せせらぎ

No. 350



2018年09月

滋賀県勤労者山岳連盟 湖南岳友会

目次

1. 表紙からのメッセージ	P. 1
2. 私のひとりごと	P. 2
3. 09月例会山行案内【高島トレイル③】	P. 3
4. 09月例会山行案内【早月尾根から剣岳(2999m)】	P. 4
5. 10月例会山行案内【金峰山(2599m)・瑞牆山(2230m)】	P. 5
6. 10月例会山行案内【雨乞岳～イブネ/クラシ～御在所岳テント泊周遊】	P. 6
7. 07月例会山行報告【白山(2072m)】	P. 9
8. 07月例会山行報告【北アルプス 鏡平～双六岳藤原岳】	P. 11
8. 07月個人山行報告【北アルプス表銀座テント泊縦走】	P. 14
9. 07月度山行記録	P. 18
10. 07月 HP アクセス推移	P. 19

今後の予定

日程	区分	内容
09月02日(日)	例会山行	高島トレイル③ 大谷山～抜土～近江坂を下る
09月15日(土)～17(日)	例会山行	八ヶ岳 八ヶ岳縦走(権現岳～赤岳～東天狗岳～縞枯山)
09月21日(金)～23(日)	例会山行	剣・早月尾根(北アルプス) 馬場島～早月小屋～剣岳
09月29日(日)	定例会議	
10月06日(土)～08(月)	例会山行	金峰山・瑞牆山
10月13日(土)～14(日)	例会山行	イブネ(鈴鹿) テント泊 雨乞岳～イブネ・クラシ～御在所岳

表紙からのメッセージ

家の近所に梨園があります。減農薬で育てられ、毎年楽しみに頂いています。

今年は桜の後、4月5日頃梅の花に似た白い花が満開で、それから約四か月後の8月の頭から収穫が始まりました。

瑞々しく甘くておいしい黄金色の果実をたくさん食べて、秋山シーズンに元気で向かいたいです♪。

私のひとりごと

西穂高の蒲田川のほとりに一人、河原石にかけて川音を聞く。

軽く目を閉じて、眠りこむように。強くゴウゴウと、弱くシュルシュルと水が鳴く。

何種類かのセミの声。水浴びをする子供の声、その子と呼ぶ親の声。

目を開くと梢がふるえて、渡るかぜが頬を過ぎてゆく。

タカネキマダラセセリが石に止まって、羽を揺らす。

ああ、わたしもテラテラの河原の石になって、ふかく息を吸い、ながーく吐きだす。

いま明日への不安も焦りもない。ダケカンバの幹にもたれて、水にひたしたつま先から、ひんやりとした人生の真実がみえてくる。のんびりかまえよ。

悲しみも苦しきも、喜びも、大きなやさしさのなかに包まれてある。

明日はいいことが待っている。あさっても、しあさっても。

川筋を下ってくる涼やかな風とともに生きよ。

長く続く酷暑の夏のひるねどき、西穂高の山麓のせせらぎが寝ぼけ頭に低く響いてくる。

高島トレイル③

大谷山～抜土～近江坂～大御影山

実施日 9月2日
集合 JR野洲駅 6:30
琵琶湖大橋米プラザ 7:00
妹子の里道の駅 7:40～

行程

マキノ辻(フォレスト別荘地) 9:30～10:30(登山開始)～(2h20m)大谷山813.9m
～
(2k40分)抜土～(1.5k1H)近江坂
起点より20k
～(2.4k50分)大御影山～(40分)近江坂～(1H40分)家族旅行村ビラデスト 駐車場(車デポ)

持ち物 通常山行用品
水 多めに

8/25 〆切 MT まで

9月例会山行案内

早月尾根から登る 劔岳 (2999m)

今回は北アルプス3大急登のひとつ、早月尾根コースから劔岳に登ります。
登山口から山頂までの標高差は2200m！山頂までのコース前半は急登、後半は岩場です。
山頂からは、立山や槍ヶ岳、穂高連峰、薬師岳など北アルプスの名峰を望むことができます。

1日目は早月小屋まで。2日目は早朝に小屋を出発して山頂を踏み登山口まで下山します。
2日目の行動時間は10時間を越える長丁場になるかと思います。
体力勝負のコース、高度感のある鎖場を歩ける力も必要ですが一緒にチャレンジしませんか！

■日程 2018年9月21日(金)夜～23日(日)前泊+1泊2日

■行程 21日(金)夜発 馬場島もしくは道中でテント泊
22日(土)8時 馬場島登山口～14時頃 早月小屋(泊)テント or 小屋
【行動時間 6時間】
23日(日)5時 小屋発～9時 劔岳～12時 早月小屋～16時頃 馬場島着
【行動時間11時間】

■申込み 締め切り 2018年9月2日(日)

※登山口までのアクセスは、参加者の方から車の提供をお願いしたいです。
※集合時間等詳細は参加者で決めていきたいと思います。



10月例会山行

金峰山（2599m）・瑞牆山（2230m）

100名山の金峰山、瑞牆山の例会山行です。奥秩父のシンボルの五丈岩を押し立てた秀麗なる秩父山群の王者金峰山と、小兵だが筋骨隆々で眺める者を魅了してやまない花崗岩岩峰の瑞牆山。錦秋の頃で紅葉有かも 山行案内申し上げます。

・日程 10月6日（土）～8日（月） （2泊3日）

・行程

1日目 7時竜王コンビニ～須玉IC～県道610号（50分）～瑞牆山荘駐車場～徒歩50分～富士見平小屋・テンバ

2日目 小屋・テンバ～大日小屋～大日岩～金峰山～小屋・テンバ（歩行時間7時間強）

3日目 小屋・テンバ～瑞牆山～瑞牆山荘（歩行時間4時間強） 帰宅途中入浴
連休で、渋滞が予想され帰宅時間は未定

集合時間：野洲駅6時10分、竜王コンビニ6時半

締め切り：9月7日 早くなっております注意して下さい

（二名共に申込んで下さい）

車提供者が困難になっており、希望に添えない場合もございます。

10月例会山行案内

雨乞岳～イブネ・クラシ～御在所岳 テント泊周遊

今回は三重県との県境である武平峠(約840m)から雨乞岳(1238m)へ登頂し、その後杉峠(1042m)へ下り、佐目峠を経てイブネ(1160m)・クラシ目指します。イブネでテント泊の後、翌日杉峠まで戻り、千種(ちくさ)街道でコクイ谷出合を経て根の平峠国見峠分岐に至り、分岐から国見峠を経て、裏登山道で御在所岳(1212m)へ登頂、その後、峠登山道で武平峠(約840m)へ戻る一泊二日の周遊コースです。



雨乞岳は、山頂に小池「大峠ノ沢」があり、雨乞信仰の対象とされ、それが山名の由来です。また小池は、モリアオガエルが生息することでも知られています。武平峠から沢谷、七人山コル経由で登ります。山頂からの眺望はすばらしく、御在所岳、鎌ヶ岳、綿向山など、南北、東に連なる山並みが望めます。北のコルにあたる下山時に通過する杉峠は、信長はじめ多くの武人が越えた峠道として有名です。



イブネ・クラシには大きな樹木はなく、見事な苔の絨毯で覆われています。しかもとこが頂か見分けつかない広さを持つ山で庭園を思わせる穏やかな表情をしています。南北に長い鈴鹿山脈は、このあたりで東西に幅を広げ奥深い山系をなし、このためこの山域はアプローチも長く、最後の秘境、鈴鹿の奥座敷と呼ばれています。このイブネからの 360 度の眺望は最高で、琵琶湖、湖南地域、伊勢湾、名古屋方面が見渡せ、特に名古屋方面の夜景が見事です。テント場へは早めに到着し、ゆっくりとテントを設営、ゆっくりと食事などを楽しみ、鹿の声を聴きながら、焚火で夜長を過します。



千種（ちくさ）街道は、かつて伊勢国の桑名方面から鈴鹿山脈の根の平峠と杉峠を越えて近江国愛知郡を結ぶ江戸時代までの街道で、千種越えとも呼ばれ、織田信長や多くの商人や旅人が利用していた道です。今回は杉峠から根の平峠・国見峠分岐まで歩きます。その途中には御池鉱山旧跡があり、往時には鉱山の採掘が盛んで、特に明治時代には 300 人以上の労働者が山中に入って働いていたようで、その住居跡の石垣が残り当時の様子が偲べれます。自然も豊かで、琵琶湖に注ぐ愛知川の源流などの沢もたくさんあり、ブナ、コケ、笹など、場所によって様々な植物も見れます。自然と歴史をのんびりと楽しめるのが千種街道です。



御在所岳は、三重県と滋賀県東近江市の境にある標高 1,212 m の山で、鈴鹿国定公園の中に位置し、日本二百名山、関西百名山及び鈴鹿セブンマウンテンに選定され、鈴鹿山脈のほぼ中央に位置しています。また、御在所岳は、四季折々の眺望が美しくその表情を変化させる山としても知られ、初心者から上級者まで人気のある山です。秋の山頂エリアは 10 月中旬から紅葉がスタートし、紅葉に染まりま

す。下山は峠登山道で武平峠へ向かいます。鎌ヶ岳を臨む迫力ある眺望が魅力のコースです。登山道はザレて急な岩場が続くのでスリッパに注意して歩きます。



■日 時 : 10月13日(土)～14日(日)

■集合場所時間 JR野洲駅南口 7:10 (予定)

甲西文化ホール 7:40 (予定)

■行程(1泊2日テント泊)

□□□ 一日目 □□□

武平峠(約840m) 9:00～雨乞岳(1238m) 12:00 昼休憩

～杉峠(1042m) 13:00～佐目峠～イブネ(1160m) 14:30(テント設営)～イブネ北端～クラシ～イブネ(テント泊) 歩行時間約5時間

<コースタイム>

武平峠(約840m)→1時間10分→クラ谷出合→1時間40分→雨乞岳(1238m)→25分→杉峠(1042m)→1時間20分→イブネ(1160m)

□□□ 二日目(杉峠から根の平峠・国見峠分岐までは千種街道) □□□

イブネ(1160m) 8:00～佐目峠～杉峠(1042m) 9:00～コクイ谷出合 10:00～根の平峠・国見峠分岐 10:30～国見峠 11:00～裏登山道～御在所岳(1212m) 12:00 昼休憩～峠登山道～武平峠(約840m) 13:30 歩行時間約5時間

※登山道の状況により、根の平峠・国見峠分岐～国見峠を、根の平峠・国見峠分岐～根の平峠～国見岳～国見峠に変更致します。その場合、歩行時間は+1時間増しとなります。

<コースタイム>

イブネ(1160m)→60分→杉峠(1042m)→鉱山跡 60分→コクイ谷出合→15分→根の平峠国見峠分岐→1時間30分→国見峠→30分→御在所岳(1212m)→55分→武平峠(約840m)

■持ち物

【共同装備】:テント1式、テントマット、ガス、ガスコンロ、コッヘル、食料(夕食・朝食)

※共同装備は、登山口で参加者の皆さんで分担して持って頂きます。

【個人装備】:日帰り登山用具一式、大型バックパック(共同装備が入る60～70L以上)、シュラフ、(シュラフカバー、ピロー、)断熱マット、防寒着、食器・箸、昼食(2日分)、行動食(2日分)、非常食

※食料と装備の詳細、役割(担当)は参加者各位殿に別途連絡します。

■申込&締め切り日

申込みは9月29日(土)までに、集合場所、車提供の可否を明記の上、Eメールにてお願いします。

テント泊準備の都合上、締め切りを2週間前と致しました。配車都合で集合場所をJR野洲駅南口からJR草津駅東口に変更して頂く場合があります。提供車両が不足する場合は、集合場所別に参加表明者の先着順とし、乗車定員満席でお断りする場合がありますので宜しくご了承下さい。また、締め切り後も乗車定員に余裕があり、かつ準備の都合上問題なければ受け付けますので、まずはご相談下さい。

※説明は9月のミーティングにて行います。

7月例会山行報告

白山 (2072m)

日時 ; 2018年7月14日(土) ~ 15日(日) 晴れ

参加者 ; (小屋泊) 5名 (テント泊) 4名 計9名

行程 ; 7月14日(土)

一ノ瀬ビジターセンター10:30(バス) → 別当出合 11:00 → 中飯場 11:46(昼) 12:13
→ 甚之助小屋 14:02(休) 14:17 → 南竜分岐 14:45(休) → 南竜山荘 15:45

7月15日(日)

南竜山荘 6:40 → アルプス展望台 7:39(休) 7:50 → 室堂 8:58(休) 9:20 →
御前峰 10:01(休) 10:26 → お池めぐりコース → 室堂 11:30(昼) 11:45 → 黒ボコ岩
12:25 → 殿ヶ池避難小屋 13:12(休) 13:17 → 別当出合 16:14 → (バス) → 一ノ瀬ビジ
ターセンター 16:46

報告 ; 白山は日本三大霊山の一つ信仰登山の歴史ある山です。また、高山植物のお花畑が広がる日本屈指の花の山でも知られています。昨年10月例会山行では紅葉を楽しみましたが、今回は白山小桜、クロユリなど沢山の可憐な花々に会いに行ってきました。

シーズン中は別当出合までの自家用車乗り入れができないため、一ノ瀬ビジターセンターからバスを利用しました。帰りは臨時便が出て、それもこれ以上乗れないほどの満員状態でしたが、我々は運よく座ることができました。

今年は例年になく猛暑で、登りはじめから厳しい暑さとの闘いでした。休憩と水分補給に留意して砂防新道コースから南竜山荘まで登り一日目の宿泊です。テント泊者は5分程離れた2080m南竜ヶ馬場のテント場まで移動し、テント設営、食事準備です。テント場はかなりの混雑でした。

2日目は展望コースから室堂、御前峰を登頂し、お池めぐりコースで展望と可憐な花々との出会いを満喫して観光新道を下山、ニッコウキスゲの群生に感激したのもつかの間で、



観光新道とは名ばかり、慶松平からは厳しい下山道でした。



< 一口感想 >

去年、赤兎山より見た姿がきれいで、いつか行ってみたいと思っていた白山。

さすが花の山！ニッコウキスゲ、白山小桜、黒百合など、名前が覚えきれないほどのたくさんの花たち。そして山頂までの天国（？）にいるような景色、ブルーやグリーンのお池。夜は満天の星、天の川。どれも素晴らしかったです。



今回は、予想以上の暑さで、登りで何度も足がつってしまい、私にはハードな山行となりましたが、先輩方に色々教えていただき大変勉強になりました。これから、もっと体力をつけて、次は紅葉の季節に再挑戦したいと思います。

< 一口感想 >

初めての白山は、お天気にも恵まれ絶景にたくさん出会えたラッキーな山行になりました。猛暑の中、砂防新道の登りは厳しかったけれど、次々と顔を見せてくれる花たちに励まされ辿り着いた南竜ヶ馬場はとても素敵なおとろでした。

私は今回小屋泊でしたが、もっと修行を積んでいつか装備を背負ってあのテント場で過ごしてみたいと思います。二日目の室堂お池めぐり、写真ではよく目にした景色ですが、実際見ると何ともいえない色と自然の不思議と力強さ・・・そして周辺に咲き乱れる花たちには圧倒されました。

ニッコウキスゲの大群落と両白の山々を見ながらの観光新道下山路も、贅沢な景色で満足しました。最後になりましたが、今回の山行を安全に導いてくださった CL,SL、お世話になった皆さまに感謝いたします。ありがとうございました。

ニッコウキスゲの大群落と両白の山々を見ながらの観光新道下山路も、贅沢な景色で満足しました。最後になりましたが、今回の山行を安全に導いてくださった CL,SL、お世話になった皆さまに感謝いたします。ありがとうございました。

例会山行報告

北ア 鏡平～双六岳

山行期間 7月14日(土)～16日(月)
参加者 5名
行程 7月14日 野洲駅→竜王IC→飛騨清美IC→新穂高→わさび平
7月15日 わさび平→鏡平→双六
7月16日 双六→鏡平→わさび平→新穂高→竜王コンビニ→野洲駅



例年この3連休は最後の梅雨日で例会中止と予想していたのですが、なんと今年は1週間前に梅雨明け宣言、慌てて8テンを借りに行き準備した次第です。

<会計報告>

野洲駅～新穂高駅 往路 680k×30円×2台=40,800円
高速料金(ETC割引) 竜王IC～飛騨清美IC 往路 3430円×2×2台=13,720円
駐車代2日間 1,800円 タクシー代 新穂高～駐車場 1,540円
テント場 わさび平 800/人 4,800円 双六 1000/人 6,000円
合計 68,660円÷6人 1人 11,443円

<一口感想>

槍に行くのに、いつも通過地点としていた双六岳を初めて登りました。異常な暑さ、体力、年齢等を考えるとここまででやれた自分を褒めてやりたいと思います。山行中にハプニングもありましたが、参加者全員の協力により全行程を無事終えることができ大感謝です。

わさび平から双六岳に向かう今回のコースは2回目です。

幸せなことに2回とも快晴で、今回も素晴らしい景色を堪能することが出来ました。前回食べ損ねた鏡平山荘のかき氷も、今回は美味しくいただけましたし、大満足の山行となりました。水の豊富な山域なので、暑い中でも飲料水の心配が無く、良いコースでした。

猛暑と快晴の中 槍を眺めながら、そして双六では立山や剣まで遠望ができ素晴らしい景色を堪能することができました。(日差しが厳しかった！)
また、双六テント泊は、夏本番に向けトレーニング山行となると共に高山に咲く花をもゆっくりと観賞ができ心が癒されました。

危険な暑さと言われたこの連休は 2000m級の山中でも暑かったですが、嬉しいことに双六の山域は水が豊富なのでわさび小屋ではソーメンを、鏡平山荘ではかき氷を下山時にいただきました。

山本正嘉先生(登山の運動生理学)が書する水分補給量はマイペースで歩いた時、
脱水量(ml) = 体重(kg) × 行動時間(h) × 5 と記されています。

脱水量と同量を飲むことが望ましく、最低でもその7~8割は必要とのこと。

2日目の双六小屋までの行動時間は7hのため、わたしの場合は1700mlほど必要ですが、実際には1000mlしか飲んでいません。また行動中のエネルギー消費量も同じくエネルギー消費量(kcal) = 体重(kg) × 行動時間(h) × 5 なので、エネルギー消費量の60~80%を補給しないといけないとなると、朝食と行動食で食べたのは300kcalで800calほど不足していました。登山中の疲労回復にはエネルギー、水分補給は重要であり、パンを持っていても疲労で食べられないことが多いため、自分に合う行動食を見つけ積極的に取らなければいけません。

M氏に教えていただいたことで帰宅後に初めて自己評価してみました。

通常なら梅雨時期ですが、3日間とも晴天にめぐまれ、とても気持ちの良い山行となりました。途中、登山靴の底がはがれるトラブルがありましたが、メンバーからのテーピング・結束バンドのご支援のおかげで無事下山することができ、思い出に残る山行となりました。靴底の点検って大事ですね。

直前に風邪をひいてしまい、ぎりぎりまで行くかキャンセルするか迷っていましたが、初めてのアルプステント泊とあって心配しましたが、症状も治まり楽しく参加させていただくことができました。

慣れないテント泊、起床予定より1時間ほど早く起きても、支度ができるのはみなさんと同じくらいの時間に・・・まだまだ修行が足りないことを実感いたしました。



弓折岳の手前で
乗鞍を望みながら雪渓を進む
双六の山頂にて
槍ヶ岳を見ながら下山

双六に続く稜線、正面は鷲羽岳
テントサイトの向こうには双六小屋が・
夕日狙いで一人遅れて登頂
クガイソウ？花色が鮮やか

個人山行報告

北アルプス表銀座テント泊縦走（燕岳～大天井岳～槍ヶ岳～南岳）

【山行日】2018年7月23日（月）～7月26日（木）

【参加者】4名

【コースタイム】

7月23日（月） 晴れ

6：14 京都駅発＝（新幹線）＝名古屋＝（特急）＝松本＝（JR）＝9：50 穂高駅＝（タクシー）＝10：50 中房温泉着・11：05 中房温泉登山口スタート→14：40 合戦小屋→16：10 燕山荘テント場→テント設営・夕食・就寝（18：30）

※ 休憩を含めた総行動時間 5：05（昭文社のコースタイムの約 1.2 倍）

7月24日（火） 晴れ

3：15 起床・朝食→4：15 テント場発→4：50 燕岳山頂→5：20 テント場着・テント撤収→6：00 燕山荘テント場出発→6：55 大下りの頭→8：55 大天井岳分岐→9：50 大天荘→大天井岳往復→10：55 大天荘発→11：40 大天井ヒュッテ→13：30 ビックリ平→13：50 赤岩岳→15：00 ヒュッテ西岳→テント設営・夕食・就寝 19：00

※ 休憩を含めた総行動時間 9：00（昭文社のコースタイムの約 1.2 倍）

7月25日（水） 晴れ

3：00 起床・朝食・テント撤収→5：00 西岳テント場出発→6：20 水俣乗越→8：35 ヒュッテ大槍→10：05 槍ヶ岳山荘→槍ヶ岳往復→11：30 槍ヶ岳山荘発→12：05 大喰岳→13：10 中岳→14：20 天狗原分岐→14：50 南岳→15：05 南岳小屋テント場→テント設営・夕食・就寝 19：00

※ 休憩を含めた総行動時間 10：05（昭文社のコースタイムの約 1.3 倍）

7月26日（木） 晴れ

3：00 起床・食事・テント撤収→5：05 出発→5：15 南岳→5：40 天狗原分岐→7：05 天狗原→7：20 天狗池→9：55 槍沢ロッジ→11：35 横尾山荘→12：45 徳沢小屋→13：50 明神館→14：55 上高地BT＝（タクシー）＝15：15 平湯温泉着・入浴・16：30 発＝（バス）＝17：30 高山駅着・食事・19：00 発＝（バス）＝21：00 岐阜駅着・21：20 発＝（JR）＝22：40 野洲駅着

※ 休憩を含めた総行動時間 9：50（昭文社のコースタイムの約 1.3 倍）

【コースの状況・留意点など】

- 昭文社のコースタイムの2割増しで計画を立てた。当初は余裕があるとみていたが、異常な酷暑のせいもあってピッチが上がらず、2～3割増しのタイムとなり、行動時間は休憩も含めて、初日以外は10時間程度となった。アクセサリ温度計で正確でないと思うが、東鎌尾根で30℃を示していた。
- 合戦尾根の第1ベンチと第2ベンチの間が30分程度の短時間であったため、第2ベンチは休憩なしで通過したが、これが後でこたえた。異常な酷暑だったので、休憩をもっと短時間でとったほうがよかった。水分を多くとるようにしたが、足の痙攣や軽い吐き気など、熱中症と思われる症状も出た。

- 燕山荘のテント場到着は遅かったが、平日であったため、まだ余裕があった。西岳ヒュッテのテント場は小さかったが、私たちを含めて5張り程度で余裕があった。南岳小屋も、場所を選ばなければ、半分以上空いていた。なお、いつも張れない槍ヶ岳山荘のテント場は、平日で時間が早かったため、ほとんど空いていた。
- ペグは持って行ったが、石を利用したため、使わなかった。
- 燕山荘までは登山者は多かったが、燕山荘を出発すると人は減り、大天井岳から槍の間は、平日ということもあり、ほとんど人には出会わなかった。槍から南岳、南岳から槍沢合流地点までもほとんど人には出会わなかった。
- 西岳からは急な下りになり、梯子、鎖なども多くある。今回のコースでは最も注意の必要なところ。
- 槍の登りは7月三連休の時は2時間待ちだったらしいが、平日ということあり、頂上も10人程度であった。
- 中岳の下りは意外と急斜面の下りで、疲れた。
- 当初は南岳から南岳新道経由で槍平、新穂高に下山する予定だったが、南岳小屋で確認すると途中の雪渓のトラバースの雪が緩んでいることや、その後の道も荒れているということから、氷河公園経由で上高地に下りることにした。1時間ほど余計にかかった。
- 南岳からの下りも最初は滑りやすい急斜面、後半は大きな岩がゴロゴロした歩きにくい道で疲れた。
- 氷河公園から槍沢への途中で雪渓を横切るところがあったが、ステップがしっかりしていたので、ストックだけで通過できた。
- 高山から岐阜へは、当初 JR を考えていたが、バスが安く多く出ていたので、バスを利用した。
- 穂高駅はタクシーが常駐していないようなので、予約しておいたほうが良い。
- 水は小屋で1ℓ200円程度で入手可能。

【装備・食料】

共同装備：テント一式（4人用、フライ・グランドシート含む）、ペグ、テントマット、

コッフェル（2、6ℓ×1）、ガス（中3、使用したのは1個のみ）、ガスヘッド（2、1個はほとんど使用せず）、コンロ台、ロープ（7mm×10m）、救急セット、折り畳み水筒、折り畳み傘、ラジオ、棒ラーメン1食

※ 一人当たりの重量 約1.9kg

個人装備：シュラフ、シュラフカバー、マット、ストック、スリング2、カラビナ2、風呂セット、その他、通常テント泊装備

食糧：最終日の朝食をのぞいては、お湯を沸かす程度でできるものを各自で用意した。

夕食：アルファ米＋（レトルトカレー、フリーズドライの牛丼・卵丼・ビーフシチュー）、アルファ米牛飯、アルファ米エビピラフ

朝食：ラーメン、パン

【費用】 総費用 25,285円

（交通費（一人当たり）） 小計 19,055円（往路 11,925円、復路 7,130円）

野洲駅～（京都駅）～穂高駅（JR）10,000円

穂高駅～中房温泉（タクシー） 1,925円 （7,700円／4人）

上高地BT～平湯温泉（タクシー） 1,500円 （6,000円／4人）

平湯温泉～高山BT（バス） 1,570円

高山BT～岐阜駅（バス） 2,570円

岐阜駅～野洲駅（JR） 1,490円

（テント幕営料） 小計 2,800円

燕山荘800円、ヒュッテ西岳1,000円、南岳小屋1,000円

(水) 小計 1,000円

燕山荘500円(200円×10ℓ/4人)、西岳ヒュッテ350円(200円×7ℓ/4人)、
南岳小屋150円(100円×6ℓ/4人)

(嗜好品(共通分のみ) 小計 1,800円

ビール1,500円(@500円×3)、西岳ヒュッテでトマト300円

(その他) 小計 630円

平湯温泉入浴料 400円(JAF割引)、ガス125円(500円/4人)、

最終日の朝食 棒ラーメン105円(420円/4人)

【感想】

(Oさん) 山と溪谷2018年7月号で「日本一古い縦走路・表銀座を歩く」ルポを読み、機会があれば縦走したいと思っていたところ、偶然にも表銀座縦走のお誘いがあり、参加申込をした。またこのコースは5年前に縦走した蝶ヶ岳→燕岳の一部逆コースを歩くことになり思いも深かった。しかし、初っ端北アルプ三大急登の一つ合戦尾根では酷暑により体力が尽きかけた。翌日は槍ヶ岳を見ながら大天荘までは高低差が小さい稜線歩き。喜作新道から東鎌尾根は急坂・梯子・鎖・痩せ尾根がありスリルがあった。槍ヶ岳に近づくと雪渓から吹き上がる風が涼しく気力を出してくれる。大喰岳頂上で雪渓のきれいなザラメ雪を食べたらかき氷のように美味しかった。

全行程連日酷暑の中、槍ヶ岳を見続けながら3泊4日のテント泊縦走を無事終えて満足した。

(Tさん) 目指す槍ヶ岳がいつも見られる贅沢な縦走路でした。

さらに、南岳からは穂高連峰が見渡せ、雄大な山の中に身を包んだ感を体験しました。

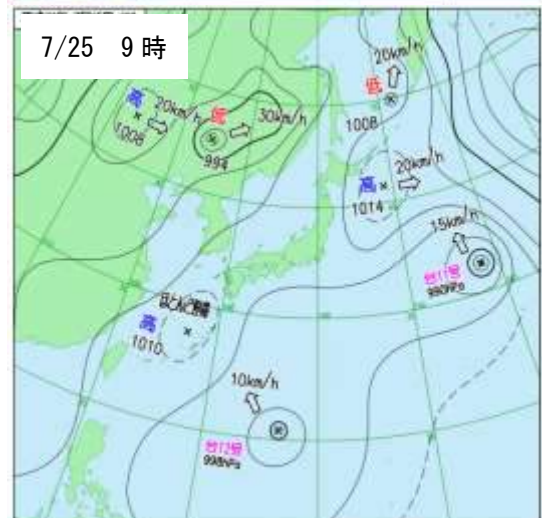
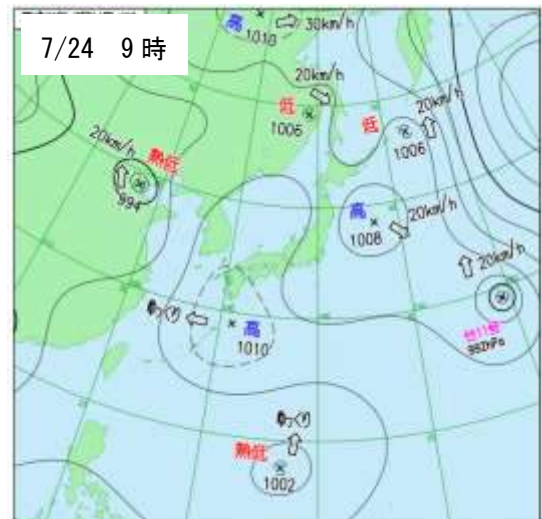
天狗池に映った逆さ槍を見たときは、「再びこの絶景が見られた！」と感動しました。

暑さ、重さ、虫刺されは辛かったけれど、合戦小屋の甘いスイカと大喰岳の雪渓かき氷は美味しかった。

(Kさん) テント泊の経験は何度もありますが、今回のように何日も縦走するのは初めての経験でした。冬ほど荷が重くはないとは言え、今年の異常な暑さの中を長時間歩くのは結構きつかったです。これは貴重な体験だったと思います。

とはいえ、連日大変お天気が良く、顔を上げれば槍が見えるという、稜線の素晴らしい景色を見ながら歩くことが出来ました。早朝に南岳を出発して見た雲海も素晴らしいものでした。三日目、しんどくて槍ヶ岳の山頂に立てなかったことが少し悔やまれますが、体力をつけてまたあの稜線を歩きたいと思っています。

今年の素晴らしい思い出が一つ増えました。





燕山荘テント場：小屋近くは満員だが、奥のトイレの近くにもあって、まだ空いていた。



西岳ヒュッテテント場：小さい場所が3ヶ所あり、空いていた。



西岳からの下りの急斜面



西岳からの下りの急斜面



このコースはいつも槍を見ながら歩ける。



南岳テント場：広くて余裕があった。



南岳から氷河公園への急斜面



最後の見どころの天狗池

2018年7月山行記録

山行期間	山域・山名	例会等	参加者数		ブログ掲載
			会員	会員外	
7/1	武奈ヶ岳:八ツ淵の滝コース	例会	17		○
7/1	大峰山脈 七面山		1	1	○
7/9 ~ 7/10	白山		1	1	
7/10	伊吹山地 伊吹山		6	3	
7/10	伊吹山		1		
7/10	比叡山		1		
7/11	比良山系 釈迦岳		2		
7/12	伊吹山		1		
7/14 ~ 7/15	白山	例会	9		○
7/14 ~ 7/15	南八ヶ岳 阿弥陀岳		1	2	
7/14 ~ 7/16	北アルプス 明神岳 ~前穂高岳		1	1	
7/14 ~ 7/16	南アルプス 荒川三山~塩見岳		1	1	
7/14 ~ 7/16	新穂高~鏡平~双六	例会	6		○
7/15 ~ 7/21	北関東の百名山		1	1	○
7/15	六甲山 荒地山~東お多福山		4		
7/18	愛宕山、竜ヶ岳		2		
7/21 ~ 7/22	中央アルプス 木曾駒ヶ岳		1	2	○
7/21	湖南アルプス_吉祥寺谷		3		
7/21	鈴鹿山系 雨乞岳		2	1	
7/21	丈競山 浄法寺山		1	4	
7/22	木曾駒ヶ岳(中央アルプス)		1	3	
7/22	比良:白滝谷(沢登り)		7		○
7/23 ~ 7/26	北アルプス表銀座縦走(燕岳~大天井岳~槍ヶ岳~南岳)		4		○
7/24 ~ 7/28	雲ノ平・黒部五郎岳周回		7	1	○
7/26 ~ 7/28	飯豊山		1	1	
7/27	中央アルプス 木曾駒ヶ岳		1	1	
7/28	比良山地 白滝山~権現山		2		

※ コース、人数等は、事前に提出された計画書に基づいて記載していますので、実際とは異なる場合もあります。

近郊の三上山、音羽山などの個人山行は、通常は記載しません。

複数の月にまたがる山行は、両方の月に掲載しています。

日付	新HP				投稿ブログタイトル
	PV	訪問	新規訪問	ブログ数	
7月1日 日	49	28	12	-	-
7月2日 月	200	56	24	1	・武奈ヶ岳:ハツ淵の滝コース
7月3日 火	212	63	25	1	・大峰山脈 神仙平
7月4日 水	217	60	34	-	-
7月5日 木	183	57	37	-	-
7月6日 金	118	42	15	-	-
7月7日 土	133	52	28	-	-
7月8日 日	121	39	21	-	-
7月9日 月	90	45	20	-	-
7月10日 火	149	54	28	-	-
7月11日 水	121	61	38	-	-
7月12日 木	88	50	30	-	-
7月13日 金	120	56	31	-	-
7月14日 土	89	45	34	-	-
7月15日 日	123	39	30	-	-
7月16日 月	169	44	22	1	・白山
7月17日 火	262	46	18	-	-
7月18日 水	187	52	29	-	-
7月19日 木	148	60	34	-	-
7月20日 金	109	44	21	-	-
7月21日 土	149	36	15	1	・北アルプス 鏡平～双六岳縦走
7月22日 日	142	48	23	-	-
7月23日 月	193	59	34	1	・比良_白滝谷シャワークライミング
7月24日 火	187	52	29	-	-
7月25日 水	138	55	27	1	・中央アルプス 木曾駒ヶ岳(福島Bコース)
7月26日 木	124	52	30	1	・北関東の山々
7月27日 金	169	44	18	-	-
7月28日 土	166	42	17	-	-
7月29日 日	197	62	32	-	-
7月30日 月	255	68	36	1	・北アルプス表銀座縦走(燕岳～大天井岳～槍ヶ岳)
7月31日 火	668	75	40	-	(特定の人がネット超大サーフィンした)
合計	5,276	1,586	832	8	
平均	170.19	51	27	3.9	
日数	31				

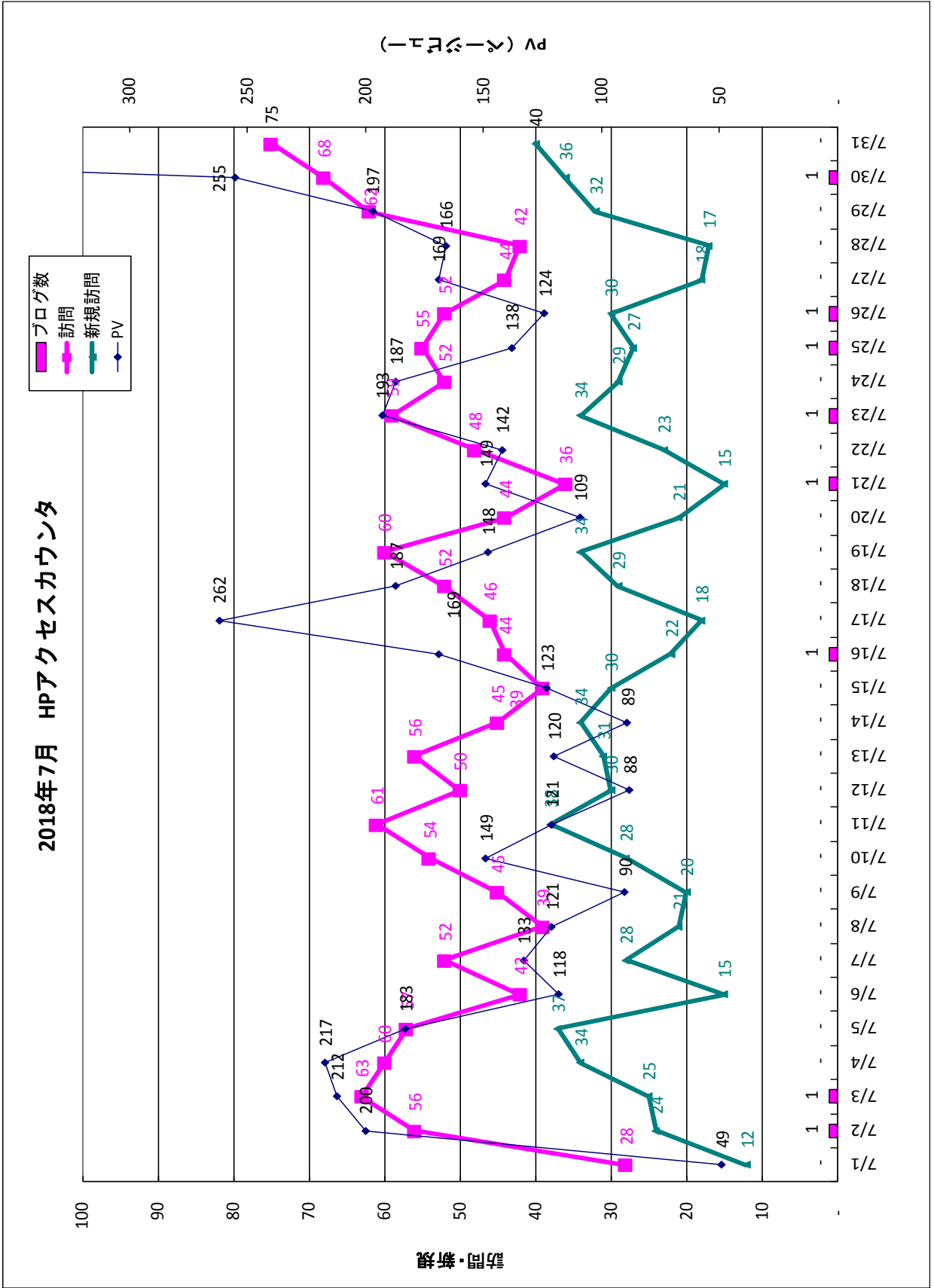
下記数値以上の場合、ハッチングします。

ハッチング	PV	訪問	新規訪問
	200	50	20

用語説明

- ・PV: ページビューで、何ページ閲覧されたかを示します。
- ・訪問: 訪問者の数で、新規訪問者とリピーターの合計値です。
- ・新規訪問: HPに初めて訪問した人です。
この訪問者が増えると新規会員に繋がります。

2018年7月 HPアクセスカウンタ



夏山本番によりアクセスを盛り返してきました。

HP 日当たり平均アクセス月別推移

