

## トドクロちゃんと山登り

### 山に行かない平日の休日の過ごし方

2011年07月27日 / データ



平日の休日の過ごし方

NHK朝ドラ『おひさま』のロケ地、長野県『奈良井宿』へドライブに行ったり。ここは昔、中山道の宿場町で奈良井千軒といわれ繁栄した宿場町である。この宿場町で『おひさま』のロケが行われた。



木曽路から伊那路を経由し高遠方面へ  
そして今流行のパワースポット『分杭峠』  
ここは磁場ゼロのパワースポットです。



中央構造線が目で見える所へ



朝まだ早いので人影は少ない。



ここが飴屋さんとして利用されました。



150万年前の断層です。



温泉は大鹿村の赤石荘で絶景の露天風呂に入り帰宅する(塩見岳の登山口がある村です)



…ここで舞台になった大鹿村騒動記を見に行ったり。

この映画、昨年の秋、現地参加のエキストラ募集があり参加しようと考えていました。



又、図書館で栗城君の本を借りてきて読書をしたり。



朝までなでしこJAPANを被り物をして応援したり。



空き缶で固定燃料ストーブを工作したり



トレーニングジムへ行ったり

ラポート(ランニングマシン:25分、消費カロリー220Kcal)



ステアマスター(昇降運動:20分、消費カロリー230Kcal)



その他器具で1.5時間みっちりトレーニングをしています。

この様な平日の休日を過ごしています。

後立山連峰へ中々行けませんね。来週は良い天気になれ!

コメント (0)

中央アルプス中部縦走十三ノ沢岳 檜尾避難小屋泊

[2011年07月14日 / データ](#)



■2011.7.12-7.13 天空の避難小屋(檜尾避難小屋)を利用して中央アルプス中部を縦走する。登頂する山は、三ノ沢岳(2846.5m)、檜尾岳(2727.7m)、熊沢岳(2778m)、東川岳(2671m)、空木岳(2863.7m)である。

■2011.07.12 この2日間は天気は良い、しかし大気が不安定で積乱雲が発生し易い状態なので早出、早着を心がける。

何時ものようにETCカードを繋ぎ駒ヶ根ICまで行く、今回の山行はロープウェイを使った樂々山行である(?)

菅の台バスターミナル駐車場に車を止め、始発バスの列に並ぶ。平日なのに既に50人は並んでいる、何とか増発便に乗車

7:42 しらび平着

8:10 2発目のロープウェイで千畳敷へ



8:22 千畳敷着

この時間の利用者は殆ど登山者であり殆どが乗鞍浄土へ方面へ。私を含む数名が極楽平方面へ向う。

8:55 極楽平着



9:07 三ノ沢分岐

今回は宝剣岳は素通りで



目指すのは『三ノ沢岳』

ザックをデボし水分のみを持って三ノ沢岳へ向う。この時間に戻ってくる先行者と出会う、昨日は檜尾避難小屋泊で本日下山との事(私と逆のルート)、昨日の檜尾避難小屋は2名で近

くの水場も水量も充分との事。



三ノ沢岳までは木曽駒ヶ岳付近とは全く異なり、登山道もハイマツ帯が多く足を取られる。この山一つを千畳敷からゆっくり登るのも静かで良いと思う。途中残雪もありハクサンイチゲ・ミヤマキンバイ・ハクサンチドリなど花は多い。

通常の登山と異なり、三ノ沢分岐から標高を千畳敷程度に標高を下げれば同じだけ登り返す(下ってから登る)

10:21 三ノ沢岳。ここまで既に体力を消耗。



伊奈川源流部とこれから向う縦走路。

中央の一番奥の一番高い所(空木岳)まで行く。

三ノ沢から分岐に戻る時点で既に『シャリバテ』になる。ロープウェイで標高2500mまで上がったので体が順応する前に頑張り過ぎたのが原因だろう。

早速、ザックからおにぎりを出し食べる。



極楽平を過ぎたら人影はない、いるのは日本カモシカ。

『お前、誰だ見かけない奴だな』…と言っているようだ。



島田娘～濁沢大峰～檜尾岳まで2度の大下りが続きようやく

14:28 檜尾岳。自分の立てた予定より1時間も遅い到着、

奥に見えるのが本日の宿泊場所『檜尾避難小屋』



天空の避難小屋がこれだ、今日は貸切を覚悟したが途中で追い越した年配の御夫婦もここを目指していたので『山の怖い話』を思い出す事は無くなった。最終的に博多から来た年配の御夫婦、大阪のおじさん、鳥取の若者と私で5名となる。



日暮れまでは雲の動きや夕焼けを皆で見ながら過ごし其々食事とする。

この檜尾避難小屋は定員20名だそうだがちょっと無理なような気がする。

綺麗な小屋である。水場も近くにありこの時期は水をボッカしなくてもよいが何時も出ているとは限らないそうだ。

清掃は木曽殿山荘が行っている、小屋のおやじが言っていた(翌日通過時)。ただ『あの水』は飲まないほうがいいとの事。

結局あす木曽殿越までに2Lは飲む事になる。

19時過ぎにはシュラフに入るが…眠れず朝までウトウトする。



4:30頃 日の出前、南アルプス



明らんで来てからの南ア

以前、御嶽山で御来光を見ている時、あるおじさんがここから見える山は全て登ったと言っていたが、私もそれに近づきつつある。今日見える山で未踏は錫岳と富士山だけであった。(南

■2011.07.13 縦走2日目、本日は長丁場で熊沢岳-東川岳-木曽殿越-空木岳-池山尾根-菅の台バスターミナルまで19km歩く。

これは平面上の距離です。

アルプス、八ヶ岳、中央アルプス)



今日は低い雲海と高い雲の間で始まる不思議な御来光と朝焼けです。(クリックで拡大)



本日向う朝焼けの縦走路



ツクすると拡大)



八ヶ岳もようやく登場。ここは先週行つた。

5時過ぎに大阪のおじさんの次に2番目で小屋を出発。



御嶽山



5:24 檜尾岳からの『天空の檜尾避難小屋』今回の一番の目的はここで泊まる事です。(クリ

6:49 熊沢岳、ここまで結構岩場があります。



昨日から来た縦走路、左に乗鞍岳。穂高等は山陰で見えません。



左から空木岳、右奥が南駒ヶ岳。



そして空木の長大な池山尾根を下山しなければなりません。



空木岳、南駒ヶ岳拡大。



#### 8:09 東川岳

しばらく行くと大阪から来たおじさんに会い情報交換する、今日は檜尾避難小屋で一人宴会をすると楽しそうに話していた。  
そのために木曽殿越でビールを調達したと。山に持ってくる『肴』はたかがしれている、それでもその僅かな『肴と酒』をちびりちびりと…それがとても美味しいのである。ここに來

たものだけのすばらしい景色があるから。



8:41 大くだりして木曽殿越

ここで初めてビールで休憩



以前は、木曽側から



こちら側の空木は岩場が多い。伊那側は岩場は無い。



越百山までの縦走路、数年前初めて花。君とパーティーを組んだ縦走路。



10:31 空木岳、ヘロヘロなのに岩場通過は速かった。



山頂にいたおじさんに頼んで。一枚。



さあまだ池山登山口まで10km、その先菅の台まで2.7kmある。



下に見える駒峰ヒュッテで休憩。今回初めて若い女性2名に逢い元気を貰う。



駒石(バスよりでかい)

大地獄・小地獄をやりこし新池山避難小屋手前の水場で冷たい水をがぶ飲み。頭からもか

ぶる。



2,059m? 下りっぱなしのこれは凄い。



可憐な花達をどうぞ(画面一杯で見ると綺麗です)

--2011.07 中央アルプス中部縦走出合った花達---

このチャンネルは存在しないか、非公開に設定されています

実は池山登山口から車のある『菅の台』まで2.7kmが長い長い…

結局『菅の台』の標高が805mなので

空木岳(2864m) - 菅の台(805m)=2509m

このチャンネルは存在しないか、非公開に設定されています

■コースタイム

※1日目

2011.7.12 菅の台7:10→7:42しらび平→8:22千畳敷→8:55極楽平→9:07三ノ沢分岐→10:21三ノ沢岳→11:50三ノ沢分岐12:10→極楽平→島田娘→濁沢大峰→14:28檜尾岳→14:35檜尾避難小屋

行動時間:7:25(休憩含む)

※2日目

2011.7.13 5:15檜尾避難小屋→5:24檜尾岳→6:49熊沢岳→8:09東川岳→8:41木曽殿越9:10→10:31空木岳→13:43水場14:01→池山登山口→15:34菅の台

行動時間:10:19(休憩含む)

コメント(4)

阿弥陀岳>赤岳>横岳>硫黄岳周回の花見山行 八ヶ岳 Vol.1

2011年07月07日 / データ



7/5 阿弥陀岳>赤岳>横岳>硫黄岳周回の花見山行 八ヶ岳Vol.1

7/6 快晴の権現岳と編笠山 八ヶ岳Vol.2

■2011.07.5 数日前から天気図と睨めっこ火曜と水曜は何か晴れそうなので『平日の休日』を生かし静かな山行を計画。まず初日は赤岳山荘から日帰り周回登山とし翌日は車で小淵沢まで移動し権現岳とを考えた。

自宅を深夜2:00に出発、高速の深夜割引で諒訪南ICまで行く。

5:20赤岳山荘の駐車場着、平日なので駐車スペースを気にしなくても良い。

早速準備をし南沢から山に入る。

7:20 行者小屋着、天気の回復が遅れている、ポソポソ雨も落ちてくる。



ここから阿弥陀岳へ向かうが樹林帯で雨具を着込み登高する。

8:50 阿弥陀岳。

ここまで誰にも会わない、雲の厚さも薄く山頂では青空も見えるようになる。

雲がすぐ頭の上を抜けて行く。



阿弥陀を後にして中岳のコルまで下ることで初めて登山者と会う。この方も阿弥陀岳こそ登らないが私と同じ周回コースで天望荘辺りまで御一緒する。

積雪期に文三郎尾根を登り上げた所で強風の為撤退している。このとき初めての赤岳でこの先どの辺りから東側を巻くか分からず強行はしなかった。今回赤岳まで来て見て行けそうだったなど感じたが、身の危険を感じたら撤退しようと何時も決めているのでそれはそれでよかったです。

10:10 赤岳



赤岳山頂で一気に雲が切れこれから向かう硫黄岳までの稜線が見渡せる。



天望荘の風力発電と赤岳



赤岳の左側に富士山も見えます。



さあ横岳へ



ハクサンチドリ(こんな綺麗なのは初めてです)



地蔵尾根分岐



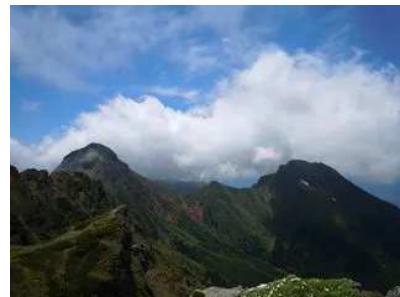
チョウノスケソウ(稜線にたくさん咲いています)



ミヤマオダマキ(魔法使いのお婆さんの帽子みたい)



右から阿弥陀岳、中岳、赤岳



赤岳からの縦走路。高山植物が多く、写真ばっかり撮っていて中々進めません。



11:55 横岳。

地元のおばちゃん登山者達が賑やかに昼食中、私もここでトドクロちゃんのおにぎりで昼食とする。

このおばちゃん達は地元の山岳会の方で杣添尾根からのピストンとの事。このおばちゃん達に白菜やらっきょうの漬物をご馳走になり美味しくいただく。

『この漬物で生き返る』



これから行く硫黄岳方面



ウルップソウ(今が見時です)



13:20 硫黄岳

ここは数年前にオーレン小屋天幕でトドクロちゃんと来ている。



巨大な爆裂火口跡



そして赤岩の頭を経由して

14:30 赤岳鉱泉に着く



北沢から赤岳山荘まで戻れば周回は終わる。



15:30 赤岳山荘着、休憩等をいれてほぼコースタイムで周回できた。

しかし、赤岳山荘周辺のアブ大群は尋常ではない。数匹、車の中に入って出て行かない、仕方なく美濃戸口までアブ御一行様となる。

平日の休日で静かな山行ができた、高山植物もこの短い夏に向け咲き出し稜線では花見山行となり大変満足でした。

ただ遅咲きの『ツクモグサ』は無く、枯れる寸前の一輪で残念、もう少し早い時期に来ないといけませんね。

出合った花達(クリックすると拡大します)



明日は小淵沢から権現岳なのでスパティオ小淵沢まで移動して温泉+食事+仮眠+Pキャン

まずお風呂前にこれです。



22:00 休憩室から駐車場でPキャン。

■コース

美農戸から

5:20赤岳山荘P → 7:20行者小屋 → 8:50阿弥陀岳 → 10:10赤岳 → 11:55横岳 → 13:20硫黄岳  
→ 赤岩の頭 → 14:30赤岳鉱泉 → 15:30赤岳山荘P  
行動時間:10:10(休憩含む)

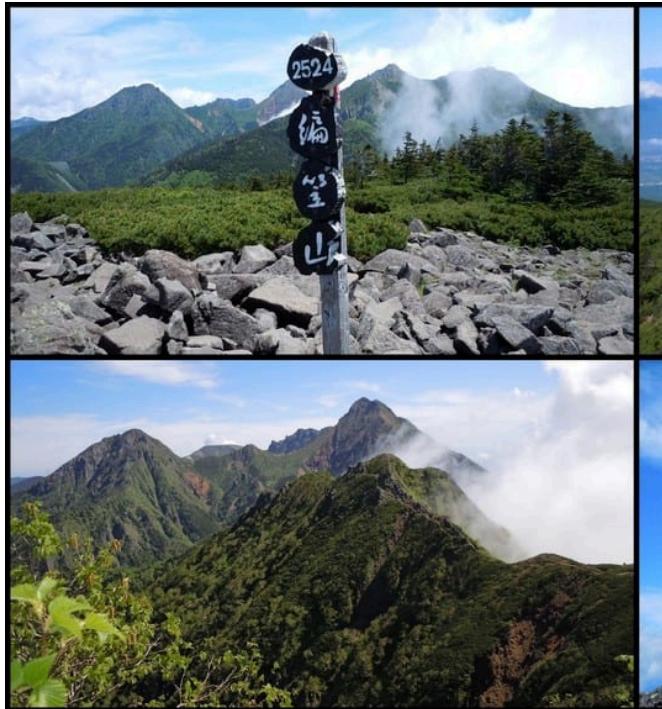
7/5 阿弥陀岳>赤岳>横岳>硫黄岳周回の花見山行 八ヶ岳Vol.1

7/6 快晴の権現岳と編笠山 八ヶ岳Vol.2

コメント (0)

## 快晴の権現岳と編笠山 八ヶ岳 Vol.2

2011年07月07日 / データ



7/5 阿弥陀岳>赤岳>横岳>硫黄岳周回の花見山行 八ヶ岳Vol.1

7/6 快晴の権現岳と編笠山 八ヶ岳Vol.2

5:10 鏡音平到着、既に車は5-6台止まっている。

今日は重登山靴を履き、虫対策の長袖を中に着込んだ。水分2Lと赤飯おにぎりとあんぱんをザックに詰め込む。

登り始めは笹原の樹林帯を行く、ツアーゲートが多いせいか縦横無尽に登山道が切られている。

5:50 雲海

ここで先行する登山者に初めて逢う、諏訪湖から来ているそうでリタイヤ後は自分のペースで山登を楽しんでいる。

家から近いというのは良いですね。

樹林帯の道脇には『ゴゼンタチバナ』が咲いている。



今日は昼過ぎには雲が南から架かると読み、先に権現岳へ向う事にし、青年小屋まで巻き道で。

7:40 青年小屋



今日は日本アルプスの大パノラマです。

■2011.07.06 小淵沢でPキャン、今回はシュラフの他に小さな布団など持込み寝床を工夫、その効果で意外と良く寝れた。

この道の駅で同じ様に登山姿の女性としばし会話をすると、目的地は編笠山と権現岳を観音平からとの事。

車に戻り旺文社の地図でルートを確認、コースタイムは私の予定している天女山からより多少掛かる程度で編笠山も登れる事を確認。

南アルプスの仙丈、甲斐駒、北岳



中央アルプス、御嶽、乗鞍



北アルプスの穂高-槍、更に後立山に剣岳まで



のろし場



編笠山と青年小屋



権現岳は双耳峰で西峰(手前)がギボシで東峰(奥)権現岳そのコルに権現小屋が建っている

る。



ギボシの南斜面(鎖場)から遠く富士山を望む。



ギボシのほぼ山頂から昨日登った山々を見る。

左から阿弥陀岳、奥に硫黄岳、横岳、一番右が赤岳



ギボシの鎖場で権現小屋の小屋番さんに逢う、青年小屋まで荷物をポッカしに行くところでその青年小屋も下からポッカして来るそうです。小屋の上のシナノキンバイが綺麗ですと教えてくれた。

従って小屋番さん留守の『権現小屋』



東峰の権現岳



西峰のギボシ



そして縦走路の標識



実な足取りで登ってきましたお互い『良い日ですね』と声をかける。



10:20 青年小屋

ここでりんごジュースを買い一気飲み。(ビールではありません)

そして『遠い飲み屋』の赤ちようちん横で記念撮影。



そして登り返して

11:00 編笠山

9:10 権現岳

最高の天気です、このまま時間よ止まれ。



風が少しありますが心地良い。



山頂直下のシナノキンバイ

青年小屋まで下山する途中に10名ほどの登山者とすれ違う。

その中に今朝、道の駅で会った女性もいました、又最初に会った男性もゆっくりではあるが確

山頂では数名の登山者が食事をしたり写真を撮ったりしています。



下山はルートを間違え、富士見高原方面へ。

登り返そうと考えていると山頂で話をしたベテランさんが大変だから下山後、車で送ってあげると救いの言葉。

でのべテランさんと山談義をしながら下山。

色々山のことをご教授頂いた。



そして不動清水の長命水。

がぶ飲みをし一気に生気がみなぎる。



13:30 富士見高原着

ペテランさんに富士見高原から観音平まで車で送っていただきました。

『ペテランさんありがとうございました』

権現岳・編笠山は多分また来るだろうな今度は山小屋泊まりでゆっくりと。

ただギボシのトラバースはトドクロちゃんには無理かな?

下山後は『道の駅信州薦木宿』にある温泉でゆっくり汗を流す。

時間が早いので中央道伊北ICまで下道でゆっくり移動し通勤割引の時間帯に高速に入る。

『平日の休日』

6月末からアスレチックに通い始め準備万端で迎えた今回の山行。

コースタイムでゆっくり歩く事に専念した事でゆったりとした山登りができました。

百花繚乱の稜線と青い空、良い時期の八ヶ岳を感じる事ができました。

残すは天空の『本沢温泉』

行くか…温泉十宴会山行…平日の休日に

※アブ対策

1)長袖のインナーは体にフィットしたものではアブに刺されます。

→やはり山シャツです。

2)ロングスパッツもその上からアブに刺されます。

→長ズボン

3)虫除けは必須ですね。

→私はチューブ式を使っていますが上記対応でない場合は衣服の上からできるスプレー式が有効

4)頭に被るかや

→使ったことは無いが、今回1名利用者がいました。格好は良くないですね。

■コース

5:10 観音平 → 7:40 青年小屋 → 9:10 権現岳 → 10:20 青年小屋 → 11:00 編笠山 → 13:30 富士見高原 → 車 → 観音平

行動時間: 8:30 (休憩含む)

7/5 阿弥陀岳>赤岳>横岳>硫黄岳周回の花見山行 八ヶ岳Vol.1

7/6 快晴の権現岳と編笠山 八ヶ岳Vol.2

コメント (0)