

トドロクちゃんと山登り

デジイチの持ち運び

2014年07月13日 / データ



登山時、デジイチの持ち運びはバックに入れ持ち運ぶ。

娘から貰ったバックをロープロを当初使っていたが少し大きく、少し小ぶりの「KATA」を以前購入した。

これらはレインカバーが付属しており山でも利用できる。

登山用にザックを背負った状態で胸からお腹に取り付けられるよう細引きでアタッチメントを付けた。

シャッターチャンスでは直ぐに取り出し撮影可能で入れるのも簡単。
天部の蓋を開けた状態で通常は行動し易いようにカメラのストラップも細引きとした。

さあ来週から長期縦走だ。

で

ようやくソール張替に出した。

張替ソールはVibram125Pが一番近い形状らしくそれで張替を依頼、料金は張替とラウンド剥がれ接着で10,800円。

最初は買い換えようか迷ったが、愛着もあるので張り替えることにした。

※ゼログラビティー10GTX

オールバックアップパーにゴアテックス®ブーティをインサートした、本格的なトレッキングにも対応する、軽量かつ堅牢なモデル。ミッドソールは他のゼログラビティーシリーズよりもやや硬めなので、重い荷物を背負ってのロングトレッキングにも適しています。シューレースフックは金属製の物を採用、頑丈でしっかりと締め上げることができます。

■重量: メンズ=780g

テント泊縦走でも最初は何度か利用したが、足首の安定感は少し不安があり重登山靴(サミットライト)の出番が多い。

保革クリームで拭きあげてこんな感じです。



日帰り中心で使います。

以前から欲しかった「インナーダウンパンツ」をやっとポチる。

今日はトドロクちゃんと「鰻」を食べに。



漬物バイキングでビールも進む

コメント (0)

スカルパ(ゼログラビティー10GTX)のソール張替

2014年07月07日 / データ



昨年まで鈴鹿や日帰り山行で履いていたがソールの一部が剥がれそのままにしていたのを

送料サービスまで買い足した、メリノウールの靴下とウエストバック。



これを着て行動するのではなく、上下ダウンを着込みシュラフに入る使い方が中心かな。

あと今後チャレンジしたいツェルト泊はこれを着込みさらに雨具を着ればシュラフは不要で結露にも対応できそう。

※バリエーションは

- 1)インナーダウン上下+雨具
- 2)シュラフ(イスカエア-280)
- 3)インナーダウン上下+シュラフ(イスカエア-280)
- 4)シュラフ(ナンガオーロラ450)

- 5)インナーダウン上下+シュラフ(ナンガオーロラ450)
- 5)シュラフ(イスカエア-280)+シュラフ(ナンガオーロラ450)
- 6)インナーダウン上下+シュラフ(イスカエア-280)+シュラフ(ナンガオーロラ450)

となる。

コメント (0)

長期縦走の食事計画

2014年07月04日 / データ



日本アルプス縦走(場所は不確定)

・行程:山中8泊9日(テント泊)+予備日3日

■食事方針:

総移動距離は70Km-120km程度と思われるので必要なカロリーを補給する必要がある。

- ・朝食・行動食・夕食+到着食の一日4食とする。
- ・持参食料の重量は5kgに抑える。

■補給カロリー(合計3,000Kcalを目安とする)

- ・朝食 = 700Kcal
- ・夕食 = 700Kcal
- ・行動食 = 1000Kcal
- ・到着食 = 600Kcal

■メニュー

- ・「朝食」「夕食」はパスタとご飯類(16食)

小屋の軽食で食べる、もちろんビール付き。

・「サプリメント」「その他」は

マルチビタミン、ビタミンBミックス、クエン酸スティック

一日野菜タブレット、アミノバリュー パウダー8000を日数分。

カルパス・スルメなど珍味類でつまみを少々。

まだまだ検討途中であるが、食料5Kgは目処が立った。

EXCELでの計算上ではあるが、ザックの総重量は水を含まず約15kg-16kg程度で収まりそうである。

ただ出かける直前に色々入れますので少し増えるかな？

それとカメラは下げているのでこの重量には含みません。

3コース準備していますが決定は直前です。

コメント (0)

>早ゆでばすた:900g(9食分)

>生米 :750g(5食分)

>赤飯(α米):200g(2食)

>パスタソース(混ぜるだけシリーズ)

>ふりかけ、佃煮、スープ、マッシュポテト、オリエンタルカレー



※アルファ米は何とか食べれる赤飯だけにし無洗米を炊飯する、これが一番おいしい。インスタントラーメンは嵩があるのと腹持ちがよくないので×、棒ラーメンはまずカロリーも少ない。やはりパスタが良い、水の量でスープパスタにも、短期ならウィンナーやピーマンなど具材もバラエティーに選べる。今回は重量を考慮して色々な混ぜるだけシリーズを持ってゆく、これをご飯にかけてもおいしい。おもしろいのは粉のオリエンタルカレーで1食分なら超簡単に作れトレルトよりおいしい。

・「行動食」..まだ検討中。

>マルトデキストリン

>カロリーメイト

>M&M

>アーモンドフィッシュ

※ポイントはマルトデキストリン、ウィダーなどの主原料で甘すぎない多糖類。水に溶かし水分補給感覚でカロリーを摂取できる、ちなみに388Kcal/100gを水で500mlのペットボトルに入れシェイク。更に、クエン酸とアミノバリューを入れるとゼリー状のウィダー2個分以上の栄養に相当する。

テニスで何度か飲んでいるが良さげである。

・「到着食」、通常の3食で3,000kcalを賄うには重量等増えるので幕営地に到着した時点で