

トドロクちゃんと山登り

中アと南プスの展望台:陣馬形山

2018年04月30日 | :



■2018.04.29

GW明けに長期縦走(大峰奥駈道)を計画していることもあり雪の少ないGWの混みあう春山はパス。それでも天気が良いのでお気に入りの中アと南プスの展望台:陣馬形山へ出掛ける事に。

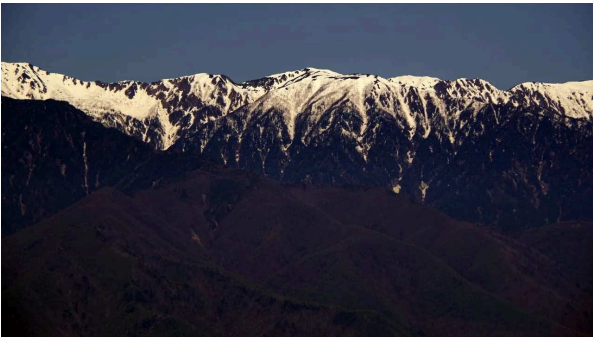
渋滞を避けるために自宅を5時前に出発、足助から一般道(R153)で伊那谷へ。飯田山本からは高速に乗り松川で降りる。



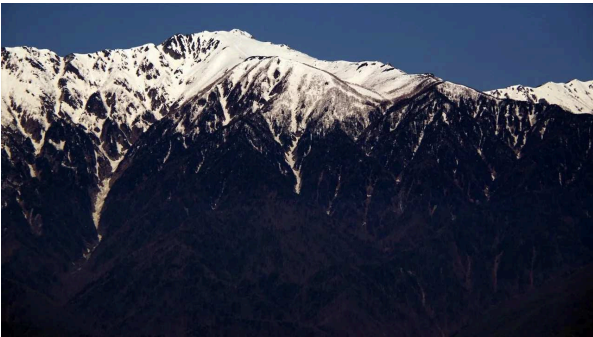
千畳敷カール。
かなり雪が少ない。



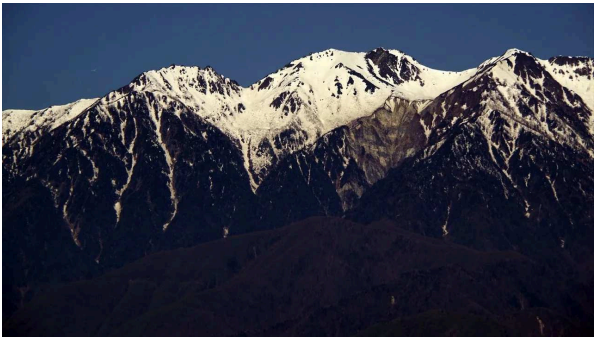
檜尾岳
避難小屋も見える。ココはいい場所です。



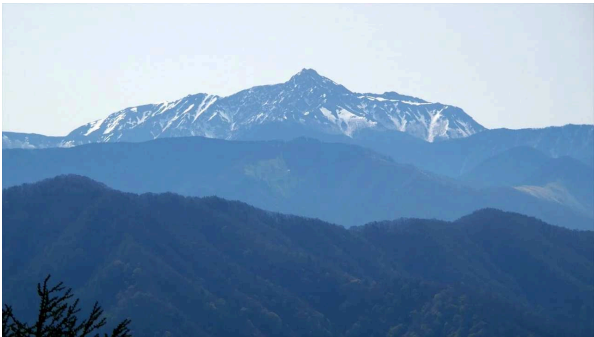
そして空木岳。



摺鉢窪カールと南駒ヶ岳・仙涯嶺
この中央アルプスもルートはすでに繋がっているが一気に縦走したいな。



そして南を見れば
南プスのランドマーク塩見岳
春山はここに行きたかったが雪が少なく夏山の様だ。



荒川三山から赤石岳・聖岳



仙丈ヶ岳・北岳・間ノ岳・農鳥岳



山頂には望遠鏡が設置されている。
山麓の登山道からでも登山道が整備されてる。
以前の記録→[2009.02](#)



次は「かんてんばぼガーデン」へ
まずは「おいしい水」を汲みます。
この水で淹れるコーヒーやお茶は格別に美味しい。

次に健康パビリオンで骨密度・体成分など測定。(500円)
体脂肪は10%を切っていた、退職後ジム通いの頻度が増したので絞られてきたのだろう。
ショップでは何時もの様にゼリーの素など購入。



ガーデンには山野草のイカリソウ、クロユリ、シラネアオイ、クリンソウ、クマガイソウなど
沢山咲いてる



次はマルスウイスキーへ
残念ながら運転手の私は試飲は・・・✕



近くの北川製菓も工場見学ができるようだが休日なのでショップのみ運営。
コーヒーのお茶菓子をゲット。
これで「かんてんばぼの美味しい水」でコーヒーを淹れ「北川製菓」のドーナッツでおやつタイムが演出でき

昼食時間を少し過ぎた頃なので、こんどは美味しい蕎麦を求めて光前寺へ

食後には光前寺にお参りし御朱印を頂く、残念ながら枝垂れ桜はほぼ終わっていた。



ドライブの締めは温泉。やはりここは「信州まつかわ温泉 清流苑」ですね。
お気に入りの温泉で1時間程リラックスし帰路につく。

コメン



■2018.04.19 GW明けに大峰奥駈道縦走を5泊6日で計画している、それまでに山足を作るべく近場の山トレニングへ。
今回は9年振りの花と眺望の霊仙山。

自宅を5時10分の出発し樽ヶ畑の登山口に7時30分到着。全て下道。
準備をし7時40分に歩き出す。
1957年に廃村となった樽ヶ畑集落の一番奥に「かなや」がある。
9年前は営業していたが今は営業していない。

ここが廃村になった年が私の生まれた年と言うのも因縁がありますね。



汗ふき峠を超え今畑の廃村まで下り今畑登山口をめざします。
この廃村はまだ最近なのでお墓には綺麗な花が供えられていました。

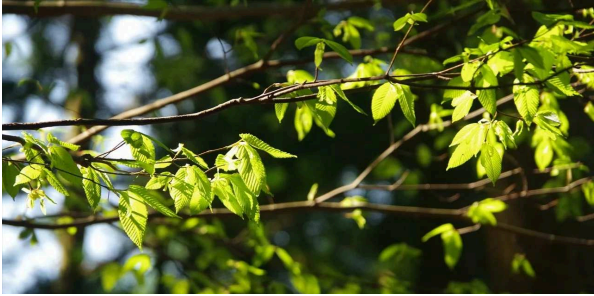
ようやく今畑の登山口に到着
今回は西南尾根を経由して周回ルートとします。

いきなりの急登も足がよく出る。

ヒトリシズカ



若葉の木々



稜線に乗っかると石灰岩のゴツゴツルートとなる。



御池岳と藤原岳



タチツボスミレ？



近江展望台



??エンゴサク



ほぼ最後の福寿草



ヒロハノアマナ



ミスミソウ



バイケソウ



霊仙山最高点



山頂



途中で知り合ったかた2名を含め皆で会談しながらの昼食
私同様、退職後山登りを楽しんでいる先輩と富士山に登るためにレベルを上げている若者。
其々自分流の山登りを楽しんでいます。
逆に言えば今が一番楽しい時ですね。

私の楽しみは毎回テーマを決めてそれを準備から含め行っていることでしょうか？
今回は
1.山頂トレッキング

小一時間ほど山頂でゆっくりして下山。

この山域も本州鹿が多い



避難小屋



山頂の残雪



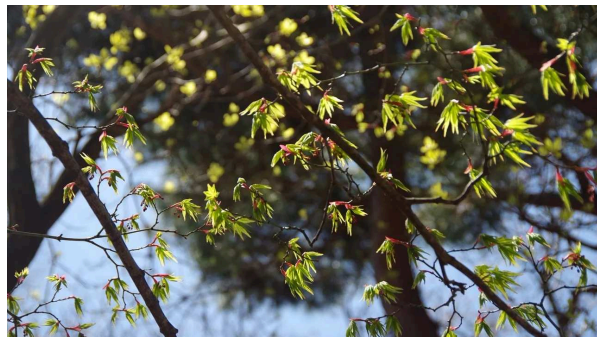
ヤマシャクヤクはまだお眠りですね。



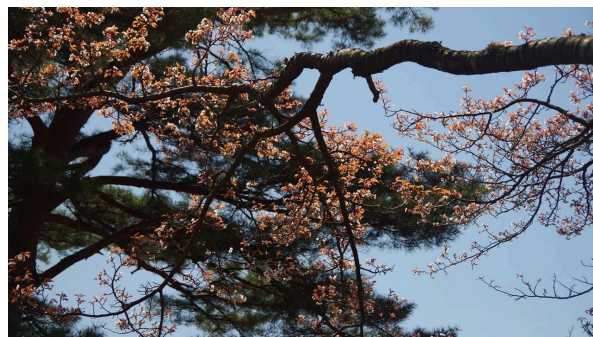
お虎ヶ池



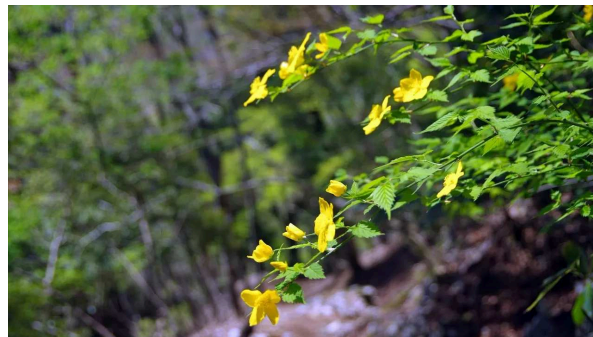
山も春ですね……



山桜



ヤマブキ



ハルリンドウ



13:30樽ヶ畑登山口にとうちゃこ。

■コースタイム
樽ヶ畑7:30→11:17霊仙山12:17→13:30樽ヶ畑 5時間(＋休憩1時間)

スマホの登山アプリ(YAMAP)



🕒 活動時間	5時間52分	スタート	07:39
📏 活動距離	13.57km	🕒 13分	
↕ 高低差	758m	📍 汗ふき峠	07:52 - 07:53 (1分)
↗ 累積標高上り/下り	1,847m / 1,855m	🕒 3時間6分	
		📍 霊仙山最高点	10:59 - 11:11 (12分)

バッテリーの消耗は約6時間行動で100%→70%。
ここから計算するとこの状態で24時間は連続使用できそうです。

所有するGARMINのetrex20と同レベルでが使いやすさはスマホの圧勝です。

- ※私の利用形態をまとめると
- ①事前に山域データをダウンロード(準備)
 - ②紙の地図で現在位置を把握
→分かりにくい分岐や位置確認の場合にGPSで確認
となり常時は参照しない。
 - ③GPSログの解析やアップ(自宅の戻ってから)

となり

- 利用するアプリは
- ①YAMAP(現在地確認と地図確認)登山中数回確認
 - ②山旅ロガー(GPSログの収集)登山中ログ収集・超省電力
 - ③地図ロイド(山旅ロガーの地図上表示)自宅で確認

これで「GARMINのetrex20」を持ち出す必要がなくなる。

コ

2018年04月09日 | :



■2018.04.09 鎌ヶ岳へ山足を作りがてら季節の花でも愛でようとお出かけ。

前日に鎌ヶ岳の花情報などググると季節外れの雪が降ったらしい。
それでも特別な装備は必要ないが温かい飲み物でも持って行く事に。

この時期の鎌は「長石谷から」、このルートに特別な花が咲く



こんな所に特別な花
イワザクラ



イワウチワ



イワウチワ



後半のルートはこんな感じ
例年より見通しが良いのは青葉がないからかと考えているうちに、イワザクラ群生地を過ぎてしまった。



上部の北向き斜面に2日前の雪が出てくるが歩くには影響なし。
ただし沢筋に冬持ち越しの残雪は無い。
今年は鈴鹿も雪が少なくカンジキでの山登りはできなかった。
でもこの時期雪が降るのは10年来経験がない。



ショウジョウバカマ
花魁(おいらん)のかんざしに見える。



岳峠越しに鎌ヶ岳が見えだす。



もうすぐです。



鎌ヶ岳
今日は鎌を独占です。
軽食と暖かいコーヒーで休憩タイム



残念ながら曇り空、それでも近くの山は見えます。
雲母峰



先月行った入道ヶ岳の山頂部、鳥居が見えます。



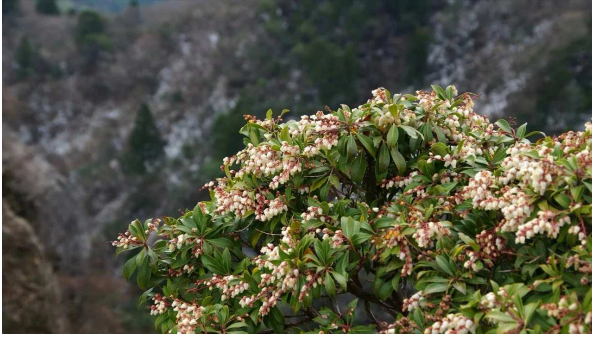
鎌尾根



下山は長石尾根で



アセビ



長石尾根上部は北側となりますので残雪が多い。
多少気を使いながら降りる。



バイカオウレン(梅花黄蓮)



この時期の雪で花も震えて見えます。



タムシバ、ほぼ終わりです。



ハルリンドウは蕾でまだまだ
なんか季節が変だ、早いのか?遅いのか?



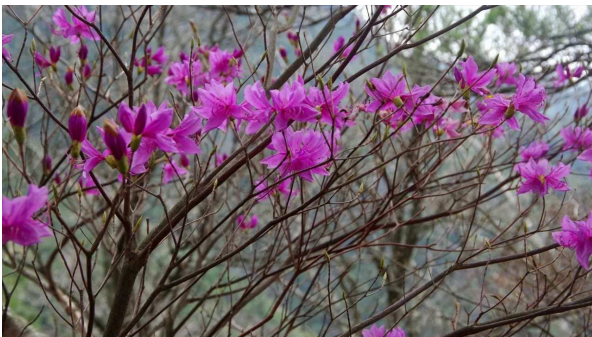
ミツバツツジは唯一この気候に惑わされていない



アカヤシオ
完全に終わっていたり硬い蕾だったり、全山アカヤシオとはならない。



ミツバツツジ



デナンショウ(マムシグサ)



晴天の予定が曇天。
花も気候に惑わされ咲き時が分からないようだ。

山足のトレーニングにはちょっと物足りなかったが取り敢えず目的の花には会うことができた。

今日の温泉はアクアイグニス、ここでじっくり浸かり温まってから帰路に着く。

■コースタイム
登り:2時間20分
下山:1時間20分

過去の山行:鎌ヶ岳(1,161m)

++2016.04.10
++2015.04.25
++2014.04.19
++2013.11.23
++2012.11.04
++2010.12.23
++2009.05.10
++2007.10.20

