

トドクロちゃんと山登り

海岸線の60kmライド

2021年07月25日 |



■2021.07.25 今日はテニスコートが大会で利用できず・トレーニングのつもりで午前中ライドに出かけトドクロちゃんのワクチン摂取が午後なのでそれまでには戻りたい。

私もようやく予約を入れた。年齢的な問題はあるものの基礎疾患やBMI等の懸念材料は無い。ここ10年、頻りに医者に通ったことも無い。会社の検査で受診したことはあるものの、歯医者以外はお世話になったことが風邪の症状が感じられた時は暖かくして栄養のあるものを食べ早目に寝てれば数日うちには症状は消えるように自己治療で対応してきた。そういう意味ではコロナもそのつもりでいたが...



【HIS国内】春旅応援キャンペーン

HIS

【HIS】春・GW出発の国内旅行もまだ間に合う！春旅応援キャンペーン中。シニ...

この堤防道路をゆっくり行きます。これから海水浴を楽しむ為の準備をします。



最近色々なマリンスポーツがあります。なんで立って漕いでいるのかわからない。



どうして？

景色が良いから。

地元人ならではの海岸ルート。



そろそろ「奥田海水浴場」



この辺りは静かな海水浴場なのでオススメです。

今日持ち出したのはコンデジ。1枚撮影すると色々なモードで6枚自動に撮影される。

解除の仕方がわからず取り敢えずそのまま。

右上の一枚撮影するとそれ以外の写真が生成される。

デジイチの場合は撮影後パソコンで多少の調整はしていますがコンデジは切り取り程度の加工のみ実施。

意外とこの機能便利かも。



でトップの漫画チックな絵もこの機能で自動生成されたものです。その元がこの写真。

なんか自転車が小さく見えます。そもそも細かくフレームサイズ等を指定していないので...

182cmあった身長も少しずつ縮んで180.5cmに。昔は着るものにも苦労しましたが今は長くて細いものが違った意味で苦労します。特にズボンが長さを合わせればウエストガバガバ、ウエストを合わせれば長さが足りない。



自宅から30kmの所で折り返そうと思いライドを続ける。

調度その場所がまるは梅乃湯近くなりました。



知多半島の先端はすぐそこ。



さあ帰ります。



渥美半島の伊良湖岬が見える。



今日も多くのサイクリストに会いましたが、彼らの早いこと早いこと。

移動平均速度:18.9km

全体平均速度:17.3km

最高速度:36.2km

歩数に換算すると:21,000歩

コ

知多半島一周サイクリング。

2021年07月23日 | :



■2021.07.22 目朝ウーキングが目朝ライド(自転車に乗る事)に変わって約2ヶ月

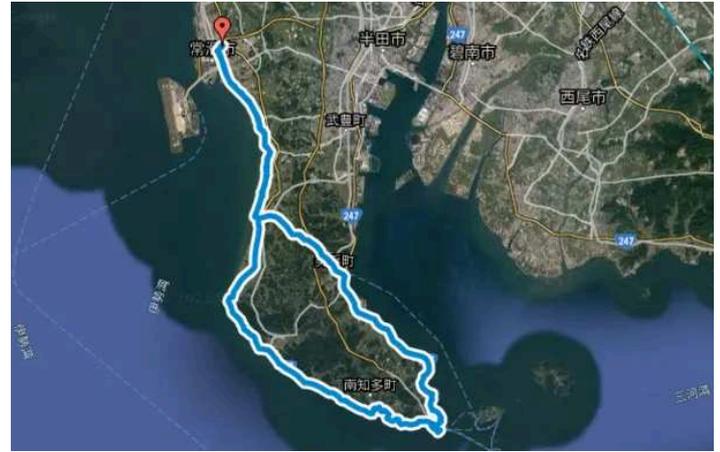
そして、ロングライド(Long Ride:とは、自転車での長距離走行の事)も徐々に始めようと思う。

今回は知多半島一周(サイクリストの間ではチタイチと呼ばれている)に出かける。

※コースは常滑駅から南下し途中で知多半島東側へ。そして半島先端部を時計回りに廻って戻る。

走行距離は約65km。

8:15 出発



水曜日にテニスをする美浜町テニスコート横を通り半島の東海岸へ



当面は三河湾を左に見ながらのライド。



結構起伏がありスピードが上がらない。



半島の先端部、師崎に到着。



伊良湖や三島由紀夫の潮騒の舞台:神島も見える。



この羽豆神社(式内社)はヤマトタケルゆかりの神社。



地元のおばちゃんが岸辺で何か探している？



夏休みに入ったせいか、親子連れが多い。



ここでスポーツドリンクを補充。専用ボトル(プラスチック製)の保冷力は貧弱でおまけに良いお値段がする。



山用のガーミンが再利用できるのはありがたい。



風向きが背中を押してくれるはずが、残念ながら帰路も向かい風。

野間の灯台。



ここからは左側に伊勢湾を望みながらライド。



約4時間のライドで昼食までに帰還。

■データ

2021年7月22日

距離: 64.0 km

所要時間: 3時間 41分 51秒

平均速度: 毎時 17.3 km、ライド時の平均速度: 19.7km/h

累積標高(登り): 218 m

累積標高(下り): 187 m

今回の距離は浜名湖一周とほぼ同じ。浜名湖一周はもう少し観光と食事が目的に入るので6時間程度でできそうです。

コ

夏の山旅は塩見岳・烏帽子岳 3/3烏帽子岳編

2021年07月20日 | :



5:03 烏帽子岳の山頂に出ると富士山が正面にお迎えしてくれた。



小河内岳には行かないのは見える景色はそれ程変わらないのと、以前そこに泊まりダイヤモンド蝙蝠岳を前に楽しんだ事があるので。

ここは一度は泊まりたいボツンと天空の避難小屋。(お薦めです)

大好きな聖岳が覗いている。



■2021.07.17 今日は最終日。軽く烏帽子岳まで御来光を見に行く。その間にテントの露は乾くだろう。



昨夜から風が強く、木々をかすめる音が危険すぎる音を出していた。テントは濃い樹林帯に囲まれているの響は無い。その為完全防備に準備が掛かり歩き出しが遅れた。

04:33に出たが、15分程度遅かった。

御来光は残念ながら烏帽子から覗くお日様。

今日も予定通り快晴。



聖岳から赤石岳までの縦走路にある山々。



烏帽子岳の山頂標識。今回はオコジョさんの出迎えは無かった。





雨飾山 桃山 火打山 妙高山

塩見方面のシルエット。



澄んだ空気の中、其々の山を見ていきましょう。



笠ヶ岳 穂高連峰 槍ヶ岳



奥鞍岳



碓岳 笠ヶ岳



空木岳 ↑御嶽山 熊沢岳 槍尾岳 濁沢大峰 島田娘 宝剣岳 木曾駒



仙運嶽 南駒ヶ岳 赤郷岳 空木岳 御嶽山 熊沢岳



前小河内岳 ↑ 悪沢岳 ↑ 荒川中岳 ↑ 荒川前岳 ↑ 聖岳 小河内岳 ↑ 尻岳・大沢岳

山頂にポツンと一人。足が長くなった。



ここから荒川三山への縦走路が南ブスで一番静かなルートです。



思ったより風は強くなかった。風切り音に騙され完全防備したのに。



やっぱり富士山。



もう外界でも梅雨は明けているでしょう。

烏帽子岳山頂のスペース。



今日は影絵。ブロッケンが出る気象状態ではない。山行前に信じたサイトの天気予報通りの3日間でした。



烏帽子岳の影絵。



三伏山を塩見に迎う登山者。



烏帽子山頂の岩。



そこに咲くタカネツメクサ。背景は富士のシルエット。



南プス北部の山々のシルエット。



そして日本一の山。



ここでトレランの2名が登ってきた(TJARのトレーニング)。昨日仙丈から入り三伏で泊り、今日は聖まで行くです。



約1時間山頂に滞在し下山。

途中年配の御夫婦と暫し立ち話、この御夫婦の木曜日に入り今日下山だそうです。

さあ撤収です。ゆっくり1時間かけて準備。ゴミが落ちてないか確認して完了。

07:46 下山開始。



ここからは林道歩き約1時間弱。

タニウツギが綺麗です。



10:30 駐車場まで帰還。第一、第二駐車場フル、路駐フル。当然の様に沢山の人とすれ違った。

現役の頃から静かな山旅が好きだった。人が多いと安心し自然に向かう緊張感が薄れる。自然の厳しさ包を感1:取れる山旅が好きだ。単独行に拘るのも同じ理由。外界で話す事を山でも話す事になる。



調度良い時間に下山。予定の昼食場所に移動。

大鹿村の道の駅でソースカツ丼とミニ蕎麦セットを食べる。大鹿産のコシヒカリを使用。町おこしに頑張ってる。

実は私も大鹿村応援サポーターの会員です。



行動時間:18時間41分、距離:26.2km、累積標高差:2765m、消費カロリー:7352kcal、歩数:5800歩

夏の山旅は塩見岳・烏帽子岳 2/3塩見岳編

2021年07月19日 | :



■2021.07.16 冷たい空気が入っていて雲が多いが概ね晴れ。これが今日の予報。

04:33 ベースキャンプを出発。



今回はアミノ酸とクエン酸を積極的に摂取し筋肉へのダメージを減らす検証もしている。行動前にアミノ酸、後にアミノ酸とクエン酸を摂取。そして一步一步ゆっくり疲れずに歩く。

本谷山が近くなると登山道を先導してくれる鳥が現れた。「ホシガラス」だ。

約5分ほど先導してくれた。

なかなかこんな近距離で見れない鳥です。



北ア方面は雲が無い。

この時間は塩見岳は雲の中。



間ノ岳までは見えるようになった。



この時は以前の管理人(2代目)の時代です。新しく建て直された塩見小屋の管理は公募で募られ元々の管理人は契約解除となりました。(塩見小屋 裁判)

塩見小屋を作った初代管理人は南アルプス大縦走時は小河内避難小屋の小屋番で夜の愉快話は楽しか



この山も花が多い。



8:29 塩見岳西峰。



南から沸くガスが山頂を通り抜けてゆく。



沢沿いをガスが流れる。



白峰南嶺が微かに見える。ここの縦走も楽しかった。



一人やってきました山頂独占はここまで。



伊那谷は雲が切れている。右奥に恵那山。



仙丈ヶ岳、甲斐駒ヶ岳、その間に蓼科山。



塩見岳東峰。



太陽の反対側にガス(雲)、太陽の光…当然「ブロッケン」が出ます。



自分の影が映し出せる場所へ移動。丸い虹が5重になっている。



ガスが濃くなるとハッキリする。



6重の丸い虹に一番外側が白い虹。過去最高のブロッケン現象。



山頂で暫し軽食を摂りながら眺望を楽しむ。

後立山連峰。(白馬～鹿島槍まで)



穂高連峰(奥に笠ヶ岳)



乗鞍。



中央アルプス北部(宝剣まで)



中央アルプス中央部(島田娘～空木岳まで)奥には御嶽山が覗いている。



中央アルプス南部(南駒ヶ岳～越百)



甲斐駒ヶ岳 (奥に蓼科山)



仙丈ヶ岳

仙塩尾根のこの部分のバカ尾根がまだ行けていない。



塩見西峰と穂高連峰。



間ノ岳や農鳥岳。縦走時の記憶が戻る。(南アルプス大縦走)



新しい標識。塩見の南尾根からも登れるルートがある(バリエーション)



山頂で話をした可愛い方。今日で97座目、残すは光岳と奥穂だそうです。縦走の楽しさを知ると山がもっと好きになります。



山頂に1時間20分もいましたがその間に2名(日帰り)の登山者。彼らも直ぐに帰って、静かな山頂に戻りま最近はずっと山を楽しむ。これをポイントに計画を立てています。

そろそろ下山しましょう。





天狗岩。



登りでは落石が有りました。



途中でも全容が見えるようになりました。



明日目指す烏帽子岳。



13:19 ベースキャンプに戻ってきた。

水汲みと身体を拭くために水場へ向う。冷たい水で気持ちいい。夕方まで軽く寝る。

色々なテントが並ぶ。

設営を見ているが強風時や雨天時の設営はやっぱりエアライズが一番優れていると思う。

悪天時は無理やりフレームをスリーブに通し立上げフライを被せてインナーとロックで止める。悠長にインナを広げフレームを組み立て吊り下げてる余裕は無い。

15年近く使っていると補修だらけになるがそれでも使えるエアライズは素晴らしい。

そして最初からスリーブ方式で頑固に変わらないのが素晴らしい。

また縦か横入かは長手側から入るのが設営場所が少なくても良い。結局モンベルもエアライズ方式を真似るようになった。



マイテントの中は、右側に備品を並べ天井には細引きで干せるようにしている。

このテントの左側でマットを敷きシュラフで寝るスペース。私のテントはエアライズ2だが丁度いい。

今回はスマホで松山千春など聞いている。





今日の天気は冷気が残っており、ガスが運良くブロッケンを見せてくれた。

明日は快晴予報。

大絶景が見れそうだ。

コ

夏の山旅は塩見岳・烏帽子岳 1/3入山編

2021年07月18日 | :



久々に後立山連峰でもと考えるが静かな場所を優先するとやっぱり南プス。

夏山第一弾は、南アプス中部のランドマーク塩見岳・烏帽子岳。三伏峠で天幕を張り2連泊して2泊3日の、数年前と同じコースになるが素敵な場所へは何度でも出掛けます。(一山百楽)

いつもの様に数日前から天気予報と睨めっこし日程を決定。入山日は別として2日目と3日目の天候には期待したい。

■2021.07.15(木曜日) いつもの様に烏倉林道の終点まで車を走らせる。

10時頃到着、7台目なので落石の危険の少ない場所に停める。今日は入山シテントを張るだけなのでゆっく出発。



車止めからは林道歩きが約1時間。

雨予報なのでザックカバーにレインパンツをのっけから装備。



11:09 登山口。ここは4度目。



登り初めて直ぐに雨が降り出す(天気予報通り)が上着は着ずに傘をさして歩き続けるがこの方が快適。

マスクを付け受付。

平日は予約不要だが念の為、予約は入れてある。

2泊で3,200円。・・・高くなった。

受付中に雨が止み東の空は青空が覗き出した。



2張り目で設営。設営時は雨は完全に止んでいた(天気予報通り)

Yahoo天気予報(大鹿村)は今の所当たっている。



受付で水2L(ペットボトル)購入、600円・・・高い!!!

この水場は少し遠いので無精をした。

この標識文字は赤いホースで上手に作ってある。



設営後は軽く食事をし散策に出かける。

「三伏峠のお花畑」

ここのお花畑は柵で保護。

真ん中を登山道が通っている。



シンウド・ハクサンチドリ

ハクサンフウロソウ・タカネコウリンカ



シナノキンバイ・イブキトラノオ

カラマツソウ・タカネグンナイフウロ



ここのお花畑の主役は黄色。シナノキンバイとミヤマキンポウゲ。



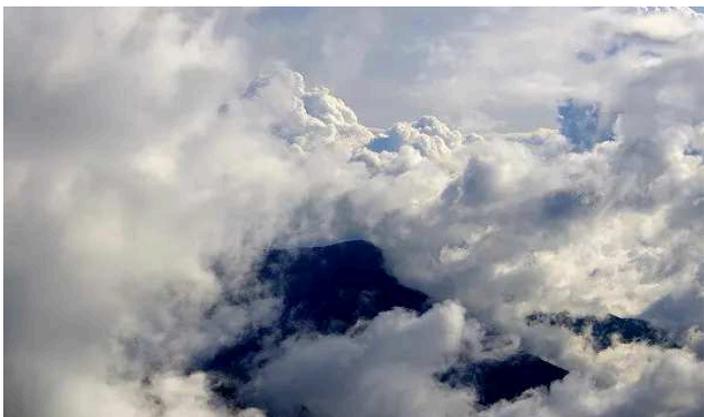
お花畑の間を緩やかに登ると正面は崩壊地。簡易的な柵有り。



南部から西部は湿った空気が入っているのご覧の通り。



これも躍動感があり好きな絵。



雲が曇っている。



良い感じの柵です。



烏帽子岳方面は少し青空。ここは3日目に行くのでバス。



崩壊地側から見た「お花畑」



ここもホンシュウジカの食害が多い。南アルプスのホンシュウジカが中央アルプスに少しづつ流れている。
中アはニホンカモシカが多いので喰い止めたいが。



テントは一張り増え、3張り。小屋泊りも数名。
静かな時期です。



夕食まで爆睡。



明日は早朝は雲が多いので8-9時に塩見到着で歩こう。

混み合う場所でも時間を選べば静かな場所。

コ

[記事一覧](#) | [画像一覧](#) | [フォロー一覧](#) | [フォトチャンネル一覧](#)

[« 前ページ](#)

トドロクちゃんと山登り

夏スポーツの塩分補給は漬物です。

2021年07月09日 |



「梅」と「かりもり」は我家でこの時期必ず漬ける漬物。梅は梅干しと梅ジュースにかりもりは粕漬けに。

※かりもり: 明治時代から濃尾平野で栽培されている漬物用の白瓜の一種で、愛知県の伝統野菜に認定されている。愛知県の郷土料理: かりもりの粕漬け。

近くの野菜直売所でお得に調達できた。



この時期の山登りの際には自家製の梅干しとかりもりの粕漬けは塩分補給で山に持って行きます。



翌日は梅雨時の僅かな隙間を付いてライドに出かける。(ライド: 自転車走行)

昼過ぎには雨が降り出すのでそれまでに帰れるように約2時間のライド。

目的地は内海海岸

走行データは「距離: 43km、平均速度: 22km」

サーファーが僅かに海に入っていた。

ウィンドサーフィンは日本に入ってきた頃、スクールに入った事があるが継続はしなかった。



また自転車での修理道具を整備した。(サドルバッグに入れ常時携帯)

・パンク修理セット、タイヤ外しレバー、工具セット、携帯空気入れ、CO2ポンベ、結束バンド、交換用チューブ



肩の故障も全く痛みは無く、プレーに影響も無し。(ただし腱板自体は再生しない)

ただし、サーブのフォームはリハビリ時のフォームのままプレーしている。

痛みの記憶があるのでプレー後に肩に熱が残らないなど快調なのでこのままのフォームで続ける事に。

ただし、パワーラケット(厚ラケ)のガットをナイロンからポリに変更。

ガットのよじればなくなり弾きが安定。(面安定)



プレー自体の精度は逆に向上しアングルショットも更に広角に打てるようになった。

バックのスライス回転数もあがり(相手が打ちにくい)ゲームの組み立てがやりやすくなった。

などなど

結局、前より楽に勝てるようになった。

