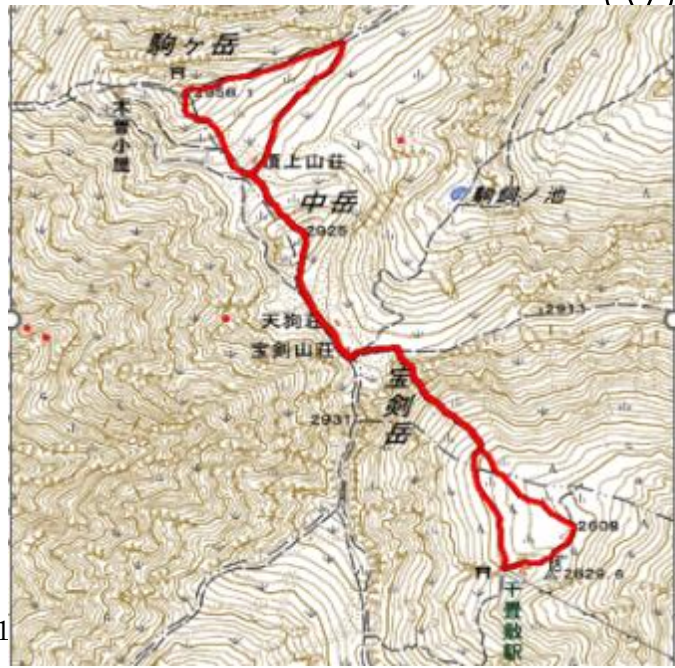


07 月度 例会 個人		山行報告書		報告者	金子	参加メンバー	CL:藤田勝啓、SL 金子清、 津田廣一、津田利栄子、 町田修、上田正博
				報告日	07 月 12 日		
山 域	中央アルプス	山行日	2025 年 07 月 08 日 (火)				
山 名	木曽駒ヶ岳 2956m						
山行目的	・高所トレーニング				コースタイム (天候：天気図記号)		

配布先
総会参加数
山行: 1
リーダー
原紙: 会事務局

ルート図 (地図を見て正確に)



曇りのち晴れ
千畳敷駅 8:30～宝剣山荘 9:30～
中岳 9:40～9:55～木曽駒ヶ岳 10:05～10:45～
中岳 11:30～11:40～宝剣山荘 11:45～12:10～
千畳敷駅 12:40



木曽駒ヶ岳山頂

〈山行報告〉

菅の台バスセンター駐車場に 6:40 着く。バス 7:15 発、しら
び平駅ロープウェイ 8:00 始発に乗車。千畳敷駅に 8:10 着く。
身支度をすませ 8:30 出発する。剣ヶ池へ下り、山頂をめざす。
本日最大の急登、八丁坂を乗越浄土まで一気に登る。ここで 1
本とり。ガスがかかって視界が悪い。中岳を越え、木曽駒ヶ岳
山頂に 10:05 着く。集合写真を撮り休憩後、東コースをとり、お
花畑を見る。分岐から駒ヶ岳頂上山荘へ向うトラバースルート
を歩いていると雷鳥を発見、しばらく雷鳥の動きを観察し写真に
おさめる。宝剣山荘付近で中学生の団体と出会う、本日から上
伊那地方の中学生が主峰・駒ヶ岳を目指す学校登山シーズ
ンを迎えたようだ。今年は 12 校が計画(長野日報の記事より)。
我々は宝剣山荘で 1 本とり、千畳敷駅まで 1 ピッチで下る。
4 時間余りの高所トレーニングだったが皆さん元気に歩くことが
出来た。7/15 からのスイストレッキングが楽しみである。



〈リーダー所見〉

スイストレッキングの標高はエギュードミディ展望台3842m、ユングフラ
ウヨッホ3466m、オーバーロートホルン3415mに位置するので、高山
病対策を兼ねて今回の山行を計画した。久しぶりの高山で呼吸を深く意
識して登った。本番では酸素飽和度を測定しながら無理せず登りたい。

確認 (リーダー)
藤田
25/7/13
作成 (報告者)
金
25/07/12
子