

7 月度 例会 山 行 報 告		報告者	藤本	参加 メンバ ー	CL 館谷 会計 根芝 藤本 岡本 (社外)
個人		報告日	7 / 9		
山域	南アルプス	山行日	2017年7月8日		
山名	仙丈ヶ岳				
山行目的	体力強化		コースタイム (天候: 天気図 記号)		

配布先
集会:
招行:
1
原紙:
集
会担当者

ルート図 (地図を見て正確
に)



25万分の1 地

8日 晴れ
0:00 刈谷出発
3:00 地藏尾根登山口
6:00 松峰小屋
9:30 仙丈ヶ岳山頂
10:30 仙丈小屋出発
15:10 地藏尾根登山口

〈山行報告〉

コースタイム登り9時間、下り6時間で往復26km、標高差1880mのコースを体力強化を目的に日帰り登山を実施した。序盤の4分の1は林道をショートカットする緩やかな登り、その後の4分の1は松峰のトラバース道であった。1時間ごとに小休憩を取りながら、松峰小屋に3時間で到着した。ここまでは傾斜が緩く、体感以上に標高を稼ぐことができた。その後は徐々に登りがきつくなりメンバーに疲労が表れ始めた。最後の4分の1は特に登りがきつくなりペースが落ちた。ずっと樹林帯の中を歩き続けていたが、2900m付近でようやく山頂を確認できるようになった。登りの終盤は疲れがあったが、甲斐駒ヶ岳などの雄大な山々の景色と4羽の子供を含む5羽のライチョウ家族に元気をもらい、登山口から6時間半で仙丈ヶ岳山頂に到着した。

仙丈小屋で休憩後に下山を開始した。登りの疲労と深夜の出発による睡眠不足によって体力の消耗を訴えるメンバーが生じたが、ペースと休憩で様子を見ながら下った。体力に余裕のあるメンバーは途中で地藏岳の山頂に寄りながら、全員無事に仙丈小屋から4時間40分で登山口に到着した。

コースは想像通りにタフであり、膝や足裏のアーチなど各自が強化すべき箇所を見つけられたことが収穫であった。また、練習中のTrans Japan Alps Races出場者 (※1) や正体不明の外国人トレイルランナー (※2) に会うことができ、その強靭さに刺激を受けることができた。

※1 仙丈小屋で会ったが、その日のうちに高山裏避難小屋(コースタイム25時間)まで行くらしい。
 ※2 日帰りで地藏尾根～甲斐駒を往復。登りの序盤で抜かれ、下山後の駐車場で再会した。

確認
(リーダー)
館谷
17.07.10
作成
(報告者)
藤本
2017.7.9

〈リーダー所見〉
長いとは聞いていましたが、想定の3倍くらい長かった、そんな地藏尾根でした。山行中は割と元気でしたが、今は筋肉痛の脚をさすりながら所見を書いています。反省点としては、登山にありがちな深夜発による寝不足があげられます。とりわけ、今回のようなタフなコースは、万全の状態に挑まなければならないと思います。

DENSO

長く続く緩やかな樹林帯。



2900m付近。奥に見えるのは甲斐駒ヶ岳。



5羽のライチョウ家族の親鳥。下山時にも1羽を発見。



山頂は晴天。



山頂からの仙塩尾根。TJARの選手はここを抜けるらしい。



駐車場の様子。収容力は10台程度。右奥のスペースにも駐車場の看板があったが分かりにくいし入りにくい。

