

月報 白樺

ALPINE CLUB / WHITEBIRCH NAGANO

10月の活動予定

- 10/1(火) 第一例会
- 10/13(日) 御飯岳、破風岳(志賀高原)
天気により 10/12(土) or 14(月)
CL…
- 10/15(火) 第二例会
- 10/18～19(金・土) 黒戸尾根
CL…
- 10/24(木)～11/13(水) 海外遠征
ネパール / メラピーク(6, 476m)

11月の活動予定

- 11/3(日) 子檀嶺岳(青木村)
CL…
- 11/5(火) 第一例会
- 11/16～17(土・日) 裏妙義山・丁須岩
CL…
- 11/19(火) 第二例会

12月の活動予定

- 12/3(火) 第一例会
- 12/17(火) 第二例会
- 12/22(日) クリスマス山行 戸隠山
CL…

～お願いです～

月報白樺11月号は さんが作成されます。

9/26～10/24 の山行の記録・感想は
10/25 締切で さんに送信お願い
致します。アドレスは

ご協力よろしくお願い致します

9月の活動報告

9/2(月)～3(火) 富士山(メラピーク高所順応)
参加者：2名

10月24日出発のメラピークの為に年間計画を立て、ここまで準備を進めてきた。一番心配な高所順応については、2018年9月のシュエラプカンの報告を参考にした。

①大町の山岳センターの低酸素室を利用して、5,000m以上の設定でのトレーニング目指して取り組む

②2,500m以上の山の登山、2,300m以上での宿泊を出来るだけ多くを目指して取り組む(7, 8, 9月)

この方針で年間計画を立てた。

①の低酸素室については、さんからセンターに話して頂き、4月から月2回程大町の山岳センターに通う事が出来た。センター長のさんに毎回データをグラフ化して頂き、今は6,400m位に設定して訓練を続けている。

②の高所での宿泊については、困ったことに8月に予定していた富士山も含め高所での宿泊の山行計画が、雨の為、次々中止になってしまった。9月8日には富士山も小屋閉めになってしまう。富士山2回目の計画は9月7, 8日だったが、急遽、2, 3, 4日の2泊3日で計画した。

当日は風が強く、9合目辺りで太腿が固まり難儀したが、何とか頂上富士館に着いた。小屋は浅間神社の横、一番高い所にある。着いてすぐパルスオキシメーターで血中酸素SpO₂を計ると80で、深く呼吸すると90になったので、低酸素室の効果があるのかと少しホッとした。

小屋は時間にならないと中に入れず、翌朝は布団の敷いてある部屋から5時に出なければならなかった。翌朝御来光の為夜中に登ってきた人達が御来光を見た後この小屋に殺到してギューギュー詰めになるのを見て、納得した。

小屋に入ると、同じように高所順応の為2連泊で来ている人がいた。夜中もSpO₂を何度か計ったが、70以下に下がる事は無かった。また、呼吸をするとすぐに上昇した。

翌日は、2回お鉢巡りをして、2人共にSpO₂の値が良かったので、話し合い、無理はしないようにと1泊で下ることにした。雲海と秋の雲がとても美しい富士山だった。



9/2 (月) 長野 5:00=水ヶ塚P (バス) 8:04/8:45=富士宮口 5 合目 9:20-6 合目雲海荘 9:50-御来光山荘 10:35-7 合目山口山荘 11:25-8 合目池田館 12:10-9 合目万年雪山荘 12:55-9 合5 勺胸突山荘 14:15-頂上富士館 15:15 (泊)

9/3 (火) 頂上富士館 4:30/5:15 (日の出見る) /6:30 (1回目お鉢巡り) 発=頂上富士館 8:00/8:45 (2回目お鉢巡り) 発=剣ヶ峰 9:10-頂上富士館 10:30-9 合5 勺 11:00-9 合目 11:23-8 合目 11:46-7 合目 12:15-6 合目 13:14-5 合目富士宮口 13:25/14:00 発バス=水ヶ塚P 14:35=長野 18:00

9/2~3の SpO2 計測結果

9/2	9:00	76→85	12:00	78→85
	15:30	80→90	19:00	78
9/3	0:30	80	6:30	88
			10:30	87

山岳センターの低酸素室を利用した日

(高所運動は、1人1セット60分×2回やりました)

4月9日	16日 (高所運動)
5月14日	28日 (高所運動)
6月11日 (高所運動と高所睡眠)	25日 (高所運動)
7月9日	24日 (高所運動)
8月6日 (高所運動)	
9月10日 (高所運動)	21~22日 (1泊で高所睡眠)
9月25日 (高所運動)	
10月1日	12日 15日 (予定)

9/14 (土) ~15 (日) 谷川岳・白毛門馬蹄形縦走

参加者：3名

天候：晴

1日目 天神平～蓬ヒュッテ

夜明け前暗いうちの出発、暑くもなく寒くもなく動くには最適の時節と思う。順調に土合の駐車場に到着した。程々の混雑の中ロープウェイを使って天神平へ、その先もリフトを使用して天神峠へ。スッキリとした晴天、振り返れば白毛門が大きい。

熊穴沢の頭までゆるく下り、ひと登りで避難小屋に着いた。青空がいつの間にか霧に隠れて白い中を歩く。景色を楽しめぬまま肩の小屋を通過しトマの耳着、風が強く大勢の登山者で賑わっていた。オキの



(天神峠)

耳へ進むうち空は晴れ渡り大展望となった。一ノ倉岳への稜線を歩きながら、右下の岩壁では「沢山のクライマーが

挑戦し、沢山の命が散った事」を思った。足元の蛇紋岩は滑りやすく難儀をした。

茂倉岳へは快適な稜線を行き武能岳へ。大きな武能岳へ飛び込む様に笹原を下る。山頂からは蓬ヒュッテが小さく見えた。笹原の稜線歩きは心地良く、明日歩くルートも見渡す事が出来た。

蓬ヒュッテは2015年に建て替えられた小さな小屋で、食事の提供があるのはありがたかった。

土樽方面へ10分下った水場へ汲みに行ったが「うまい水」との看板どおり、冷たく美味しい水だった。



(谷川岳)

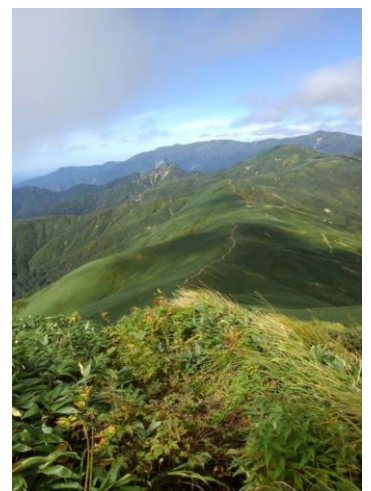
2日目 蓬ヒュッテ～土合

ヒュッテから七ッ小屋山まで笹に覆われた山々を眺めながら、快適に歩く。大源太山の頂きを、今日は裏側から見る事になる。天に突き刺す昨日とは違い、ずんぐり型。以前、会で大源太山～七ッ小屋山まで来たことが思い出される。その時はガスがかかっていたが、今日は、ハッキリと見えて嬉しかった。

先の清水峠の小屋が立派で大きいと思ったら、電力会社の管理小屋で、トイレだと思った小屋が避難小屋でした。床高に作られていて、湿気は無い。しかし狭い。ガスで隠れていたジャンクションピークも見えてくる。手前に3つぐらいのピークあり、急登。昨日は下りが多かったせいか、脚に堪える。巻機山方面からの縦走者も見える。あちらからも歩いてみたいと欲が出るのは何故だろう。朝日山頂はなだらかで広い。湯檜曾川源流のある朝日岳に沢登りしてきたチームあり、ナメでとても美しい場所があるそうです。

朝日岳～笠ヶ岳方面への尾根は素晴らしい！疲れていても、歩きたい、行きたいと思わせる景色。いくつもアップダウンがある。大鳥帽子、小鳥帽子。笠ヶ岳は裾野を広げていて、本当にきれいな笠だった。紅葉すれば、もっと美しいはず。避難小屋のシェルターはかまぼこ型。遺族の方が建てたそうです。蓬ヒュッテも遺族の寄付だそうです。安全登山への祈りですね。

笠ヶ岳～白毛門へは急坂を下り、アップダウンありで、長



(笹原の縦走路)

く感じられました。ウツボギ沢を沢登りして来た人達が今日は沢は混んでいると言っていました。谷川は色々なルートで楽しめます。白毛門は日帰り組か、縦走組か、沢山の人で混雑。振り返る笠ヶ岳はどっしりと大きいです。今回、天気にも恵まれて、持ち越していた馬蹄形縦走ができ、歩き応えと景色の良さに感激です。

9/14(土) 長野 4:00=土合P6:30—ロープウェイ 7:30—天神平 7:35—熊穴沢避難小屋 8:30—山頂小屋 9:50—トマの耳9:56—オキの耳10:19—ノ倉岳11:40—茂倉岳12:10—武能岳13:50—蓬ヒュッテ14:38

9/15(日) 蓬ヒュッテ5:40—七ッ小屋山6:38—峠7:34—朝日岳10:00—笠ヶ岳11:30—白毛門12:35—土合橋15:15—土合P=長野

9/14(土)~16(月) 北鎌尾根~大キレット

参加者: 2名

沢渡着4時タクシー待ちの人の多さに焦る。

上高地到着5時半

三連休初日 上高地は、登山者と観光客でごった返していた。

水俣乗越でひと息をついていると、2人組が息をきらして上がってきた。話してみると、やはり北鎌尾根を目指すとの事。自分達は北鎌沢のコルまで今日は進みたい、そこは2張りが張れる程度の広さ、先着順であるので、とにかく前に急がねば。

水俣乗越からの下りは、最初は、かなりの斜度だが、そこにはお助けロープが垂れていた。まもなく右側の草付きのトレースに入る。沢から離れたいが右に進むがそれを辿る。再び現れた急勾配の下りにもお助けロープがあった。そこから先は傾斜がゆるくなるが、枯沢には下りずにそのまま左の草付きを下る。やがて大きな岩の上を歩く沢に下りたち、北鎌沢の出合まで下る。

出合には、3張テントが見えた。北鎌沢をつめ、左俣と右俣の分岐で沢水をそれぞれ2リットル程くみ上げ持ち上げる事にする。

北鎌沢のコルが見える辺りでヘリコプターがホバーリングしていて、そのうち1人をホイストした、何かあったのかな？



あとわずかで北鎌沢のコルとい (北鎌沢のコル ブユ対策で網を被る)

うところで正面の赤いフェースから右よりのはっきりとしたトレースを進んでしまった。やがて急峻な草付きとなり、やれやれな感じで北鎌沢のコルの上の稜線に辿り着いた。行かなくて良い方に行ってしまったがなんとか北鎌沢のコルに15時半到着できた。単独の方がわずかに前に到着したようで、その方と仲良く2張を立て、食事を済ませて19時消灯。

その後に4人パーティがバラバラとコルに辿り付き、テントを設営したのだが、とてもそんなスペースはなかったはずだがどうしたのか謎だ。

2日目5時に北鎌沢のコルを通過して行ったパーティ情報によると北鎌沢の出合には20張は張られていたそうだ、我々も急いで出発。

途中あちこちにビバークポイントがあった。

独標手前の逆コの字を通過してじきに稜線を目指して登ってみる。更にもう一段壁が現れ



が登る、大きな荷物を背負って良く登れるものだ！さて私は登れるのか？ (逆コの字を通過)

手袋を外して真剣に登る。こりゃこりゃ楽しい〜みんなもこんなとこを登って来るのだろうか？

独標手前には結構広めのテン場ポイントがあったがゴミが固められていて、モラルがない登山者がいるもんだと呆れる。

13峰手前で先行パーティに追いついた。どうやら行き詰まってしまった様だ。ここがクラックをクライムダウンして大きく巻くところのようだ。結局先行4人パーティは、悪い岩場を無理やり越えたようだが、かなり危険な思いをしたと言っていた。自分達は、クライムダウンしたのちトラバースして周り込んだ所で稜線に再び上がった。

14峰も巻き道が良くないので稜線どおしに進む。

15峰もわずかに左側に回りこんだのち稜線に上がる。



ぐっと大槍が近づいた。どこを進んでも良いのだろうが稜線どうしに進む。頂上直下のチムニーは、まだ先だったが、この辺りまで来

ると四半世紀前の記憶が蘇ってきた。チムニーを三段程気持ち良く登るとやがて山頂の祠の右側に飛び出した。

山頂では、順番に並んで記念撮影する人達が大勢いた。槍の肩から山頂までは激混みで2時間かかったと言っている。下りの渋滞はなく小屋に到着した。

南岳のテン場に14時到着、まだテントの数は少なくテントを張るに良い場所をすぐにみつける事ができた。(槍ヶ岳のテン場は、12時前にいっばいだと掲示されていた)



ビールで乾杯してまったりタイム。ちなみに氏は、持参の本で読書さすが可能です！

(南岳から北穂高岳方面)

3日目早朝 霧雨、予報通り。カッパの上だけ着て5時出発。濡れた岩は嫌なもんだ。7時やっとな霧雨がやんだ。

大キレットを越えて、北穂高岳到着8時、日が差して絶景です。



来て良かった～

涸沢でお湯を沸かして休憩

徳沢園でまた休憩でソフトクリームが美味かった～

(北穂高岳から)

上高地14時40分到着

沢渡で足湯も気持ち良かった。

久々の北鎌尾根、今回 さんが先頭を歩いてくれました。荷物も多く持ってくれたり、本当に頼もしい限りです。ありがとうございました！

9/14 (土) 長野 2:00-沢渡 4:00-上高地 5:30-水俣乗越 11:30-北鎌沢出合 13:10-北鎌沢のコル 15:30

9/15 (日) 北鎌沢のコル 5:25-独標 7:40-P15 9:30-槍ヶ岳 11:00-南岳 14:00

9/16 (月) 南岳 5:00-A 沢のコル 6:50-北穂高岳 8:00-涸沢 10:00-徳沢 13:00-上高地 14:40