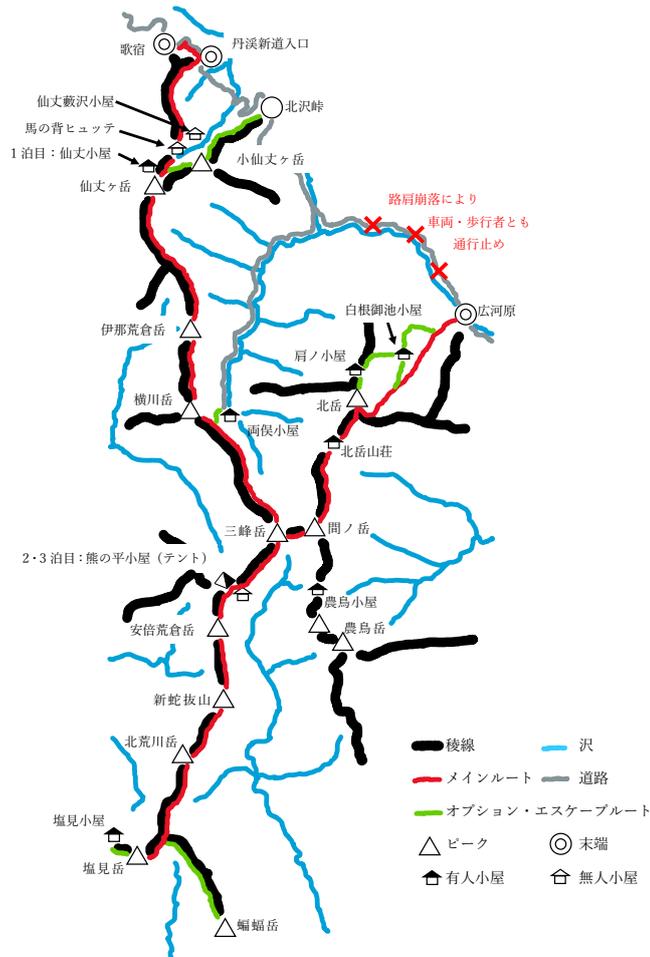


2021/07/22~25 南アルプス北部縦走

文責：飯沼宥光

○ 山城概念図



○ 行動計画 (1p = 50分, らくルート(※)のコースタイム準拠)

ヤマレコ計画書：https://www.yamareco.com/modules/yr_plan/detail-1491520.html

7/21(水) 東京=伊那市駅▲0

7/22(木) 伊那市駅=歌宿~仙丈小屋▲1 (6.1p)+OR 仙丈小屋⇄小仙丈ヶ岳(1.7p)

7/23(金) 仙丈小屋~仙丈ヶ岳~三峰岳~熊ノ平小屋▲2 (10.0p)

7/24(土) 熊ノ平小屋~塩見岳~熊ノ平小屋▲3 (10.1p)+OR 北俣岳分岐⇄蝙蝠岳(4.0p)

7/25(日) 熊ノ平小屋~間ノ岳~北岳~広河原 (10.1p)

※ ヤマレコのルート作成機能：

https://www.yamareco.com/modules/yr_plan/step1_rakuroute.php

○ コース概要

- ・ 歌宿～丹溪新道入口～仙丈小屋～仙丈ヶ岳 + 仙丈小屋⇔小仙丈ヶ岳

歌宿から丹溪新道の入口までは林道を歩く。丹溪新道入口からは谷を挟んで鋸岳を望む。標高 2639m の独標まではシラビソやコメツガの原生林の中を進む。独標から馬の背を過ぎ、馬の背ヒュッテの分岐に出るまでは比較的平坦で眺望が素晴らしい。仙丈ヶ岳を正面に仰ぎながら坂を詰めると、仙丈小屋の建つ仙丈カールに出る。さらに仙丈カールを巻くように尾根を登った先が仙丈ヶ岳の山頂である。小仙丈ヶ岳までは南アルプスの大パノラマを望む、気持ちの良い稜線歩きとなる。

- ・ 仙丈ヶ岳～伊那荒倉岳～三峰岳～熊の平小屋

仙丈ヶ岳から大仙丈ヶ岳は比較的なだらかな稜線歩き。大仙丈ヶ岳からは一部二重稜線の下りとなっており、2700m 付近から先は樹林帯に入る。フキノ平を過ぎると小ピークのアップダウンを繰り返しながら、樹林帯のなか高度を下げていく。途中、伊那荒倉岳の先（高望池）に水場があるものの、夏場には涸れることが多いので、あまり当てにしない。最低点 2316m の野呂川越を過ぎると、標高 2999m の三峰岳まで一気に登り返す。三峰岳からは間ノ岳や北岳の眺望が素晴らしい。その後、熊の平小屋に向かって再び 300m 近く標高を下げる。熊の平小屋は森林限界ギリギリの位置にあり、小屋のテラスからは農鳥岳を正面に望む。

- ・ 熊の平小屋⇔塩見岳 + 北俣岳分岐⇔蝙蝠岳

熊の平小屋から北荒川岳の手前までは、アップダウンを繰り返しながらも比較的平坦な道を進む。樹林帯に出たり入ったりを繰り返し、竜尾見晴などからは目的の塩見岳を望める。北荒川岳を越えると広いザレ場となっており、崩壊地を撒くように進む。雪投沢への下降点を過ぎると本格的な登りが始まる。ガレ場の縁を回って切り切った先が北俣岳分岐で、蝙蝠岳方面への尾根と別れる。この先はなだらかで眺望の良い稜線を登っていく。北俣岳分岐からやせ尾根を歩いて北俣岳を過ぎると、南アルプス北部や荒川三山を眺めながら、300m ほど高度を下げる。最後に 100m ほど登り返すと蝙蝠岳の山頂で、ピラミダルな塩見岳の展望が素晴らしい。

- ・ 熊の平小屋～間ノ岳～北岳～広河原

熊の平小屋から三峰岳に登り返し、西に進路を取る。三峰岳から間ノ岳の間はガレ場を 200m ほど登る。間ノ岳の山頂部は広々としており、南アルプスのほか富士山の眺望が期待できる。間ノ岳から北岳は開けた稜線を歩く。途中、中白根山は地味ながら 3000m 峰である。北岳山荘を過ぎると登りが始まり、吊尾根分岐を過ぎると 20 分ほどで山頂に到着する。北岳から北岳山荘方向に下り、八本歯のコル方面に向かう。最後は大樺沢をひたすら下っていくと、南アルプス北部の登山基地、広河原に到着。

○ 参加者名簿

氏名	性別	血液型	誕生日	住所(上段:現住所, 下段:帰省先住所)	携帯電話	固定電話
飯沼 宥光	男	A	1996/7/10	神奈川県伊勢原市東成瀬42-1 ベルフラワーハイツ伊勢原411号室 愛知県名古屋市東区徳川町2703番地	090-9918-2703	052-935-8801
川原 光滋	男	A	1995/7/27	千葉県流山市江戸川台東1-10 サンパティーク202 富山県富山市西田地方町2-10-39-44	090-9373-6909	076-421-8208
西山 学	男	B	1996/12/4	東京都三鷹市新川6-22-20東京大学三鷹国際学生宿舎B棟215号室 埼玉県さいたま市見沼区春岡3-39-16	080-9084-8471	048-686-6745
根岸 直輝	男	O	1996/9/30	埼玉県坂戸市につきい花みず木3-19-12	090-5413-1776	049-289-8278
村田 健吉	男	A	1995/3/28	兵庫県神戸市垂水区星陵台3-4-30-529 東京都北区田端1-25-24	080-3362-7759	03-3827-0268

○ 装備・食料

・ 個装

ザック, ザックカバー, シュラフ, シュラフカバー, 登山靴, ゴアマ, 山シャツ or ジャージ上, フリース or セーター, 靴下, 地図, コンパス, マップケース, 笛, 銀マット, ヘッドランプ, 軍手, ライター, 替え電池, テーピング, ガムテープ, 新聞紙, キジペ, ブキ, コウゲキ, ナイフ, 行動食(4日分), 非常食(1日分), 米3合, タオル, お金, 保険証, ポリタン3, 時計, 日焼け止め, 帽子

・ 共装

4人用テント1, 3人用テント1, 鍋2, おたま1, しゃもじ1, EPIヘッド2, EPI大缶2, ラジオ1, ファーストエイドキット1

・ 食料

朝夕3泊分, 行動食4日分, 非常食1日分, スポーツドリンクの素32袋

○ 登山計画書提出先

- ・ 山梨県警察本部地域課(055-221-0110)
- ・ 長野県警察本部地域部山岳安全対策課(026-233-0110)
- ・ 静岡県警察山岳遭難救助隊(054-271-0110)

○ コース周辺の小屋・水場情報

● 仙丈小屋▲1(090-1883-3033)

- ・ 予約済み(宿泊30名程度, 素泊まり6,600円), テン場なし
- ・ 小屋近くに水場はあるが夏場には湧水, 天水は無料
- ・ 太陽光・風力発電による水洗トイレあり

● 馬の背ヒュッテ(0265-98-2523)

- ・ コロナにより休業中, テン場なし
- ・ 水場あり
- ・ 汲み取り式トイレが併設されているが, 使用できるかは不明

- 仙丈藪沢小屋（伊那市観光課：0265-71-5577）
 - ・無人の山小屋で 30 人程度収容，テン場なし
 - ・水場は小屋から徒歩 1 分
 - ・備え付けのトイレ設備はなし
- 両俣小屋（北岳山荘経由，090-4529-4947）
 - ・宿泊要予約（30 名程度，少人数であれば予約不要），幕営 30 張程度（600 円/人）
 - ・小屋裏の水場を利用可能
 - ・屋外トイレが使用可能
- 熊の平小屋▲2,3（0547-46-4717）
 - ・コロナにより休業中（避難小屋としては利用可能），テン場は利用可（25 張）
 - ・小屋のすぐそばに水場あり
 - ・夏ごろからトイレ使用可能（具体的な時期は不明）
- 塩見小屋（070-4231-3164）
 - ・宿泊要予約（40 名程度，素泊まり 6,600 円），テン場なし
 - ・水場へは塩見岳とは逆方向に往復 50 分，200 円/L で販売あり
 - ・小便是無料で使えるが，大便器はないため携帯式トイレを 200 円で購入して使用
- 農鳥小屋（0556-48-2533）
 - ・宿泊の予約は必須でないが予約希望（120 名程度），テン場 50 張
 - ・水場は 500m ほど離れている（往復 20 分）
 - ・ボットン便所あり
- 北岳山荘（090-4529-4947）
 - ・要予約（宿泊 70 名程度，素泊まり 7,700 円），幕営 40 名程度（1,000 円/人）
 - ・水場までは往復（90 分），小屋内での販売あり
 - ・バイオ式の水洗トイレあり
- 北岳肩ノ小屋（0552-88-2421 / 090-4606-0068）
 - ・要予約（宿泊 60 名程度，素泊まり 6,500 円），幕営 50 張程度（1,000 円/人）
 - ・水場は下り 15 分程度，小屋での販売もあり（100 円/L）
 - ・汲み取り式のトイレあり
- 白根御池小屋（090-3201-7683）
 - ・要予約（宿泊 40 名程度，素泊まり 7,200 円），幕営 40 名程度（900 円/人）
 - ・小屋近くに水場あり
 - ・小屋の中と外に完全水洗式のトイレがある
- その他の水場
 - ・伊那荒倉岳近くの高望池付近（長野県側に 50m ほど下），8 月上旬には涸れる
 - ・雪投沢付近，往復 25 分（登山者の屎尿で水質悪化との情報あり）

(内部向け)

○ 装備の割り当て

共装：4人用テント1, 3人用テント1, 鍋2, おたま1, シャもじ1, ヘッド2, 大缶2, ラジオ1, ファーストエイドキット1, 共ポリ1

飯沼：3天フライ, ヘッド1, 大缶1, ファーストエイドキット1

川原：4天フライ, ヘッド1, 大缶1

西山：3天本体, 3天ポール, ラジオ

根岸：鍋2, おたま1, シャもじ1, 共ポリ1

村田：4天本体, 4天ポール

※ 共ポリの使用は3日目にコウモリだけに行く場合のみ

○ 水・燃料計算

・ 最長水場区間：熊ノ平小屋⇔塩見岳+OR 北俣岳分岐⇔蝙蝠岳 (14.1p)

→ $0.3 * 14.1 * 5 / 2 = 10.575$ → 11 発, 1人ポリ2発 + 共ポリ1

・ 燃料計算：0.1 * 5人分 * 3泊 = 1.5 → EPI大缶2

○ 日の出・日の入り (7月25日, 甲府市)

・ 日の出：4時48分, 日の入り：18時56分

・ 無理のない範囲でヘッドランプを付けて日の出前行動

・ 原則, 日の入り後は行動しない

○ タクシー・病院の連絡先

・ 伊那バス 0265-78-7007

・ マルモタクシー 0265-36-3333

・ 楡形タクシー 0120-82-0127

・ すみせタクシー 0556-45-2062

・ 山梨交通 055-223-0821

・ 芦安観光タクシー 055-285-3555

・ 下伊那赤十字病院 0265-36-2255

・ 飯田市立病院 0265-21-1255

・ 白根徳洲会病院 055-284-7711

・ 飯富病院 0556-42-2322

・ 山梨大学医学部附属病院 055-273-1111

・ 山梨県立中央病院 055-253-7111

・ 身延山病院 0556-62-1061

○ アプローチ方法

- ・ 行き：JR 飯田線伊那市駅に 7/22 早朝集合
 - JR 中央線岡谷駅乗り換え，飯田線伊那市駅下車（新宿より約 3 時間半・6,620 円）
 - 高速バス 伊那バス 伊那-新宿線（バスタ新宿発約 3 時間半・3,700 円）
- ・ 伊那市駅=(タクシー・8500 円)=仙流荘 6:05/8:05=(バス・850 円)=6:40/8:40 歌宿
- ・ 帰り：広河原から芦安駐車場（温泉）経由，甲府駅にて解散

	バス	乗合	バス	バス	乗合	バス	乗合	バス
広河原	10:00	11:00	11:00	12:00	13:00	14:00	16:30	16:40
芦安駐車場	11:00	11:50	12:00	13:00	13:50	15:00	17:15	17:40
甲府	11:55		12:55	13:50		15:55		18:30

- 乗合タクシー（広河原～芦安駐車場）：1,100 円
- 山梨交通バス（広河原～芦安駐車場）：1,050 円
- 山梨交通バス（芦安駐車場～甲府駅）：1,110 円

F 表

1 夜: 夏野菜カレー

ソーセージ 250g, ベーコン 250g, ナス 1 本, ジャガイモ 2 コ, 玉ねぎ 1 コ, ほうれん草 1 房, カットトマト缶 1 缶(340g), カレールウ 12 皿分(辛口レベルで)

1 朝: サバの味噌煮うどん

鯖味噌煮缶 250g, ネギ 1 本, インスタントうどん 5 人分

2 夜: モツ・牛すじのピリ辛煮込み

大根 1/4 本(大体 200-300g くらい), 玉ねぎ 1 コ, 里芋 10 コ, ごぼう 1 本, もつ煮缶 250g, 牛筋缶 250g, 味噌 50g

2 朝: トマトチーズリゾット

α米 500g, カットトマト缶 1 缶(340g), パルメザンチーズ 1 本, とろけるチーズ 6 枚, ニンニクチューブ適量, ソーセージ 250g

3 夜: 柚子胡椒鍋

塩つくね缶 500g, ウズラ水煮 10 コ, 乾燥わかめ 20g, タケノコ水煮缶 200g, 乾燥きくらげ 20g, 分葱適量, 乾燥ホウレンソウ 40g

3 朝: CHP

ハヤシルー5 皿分, シチュールー5 皿分, スパム 340g, ペンネ 500g

パウ合計 32

割り振り(全体) 大体 1.4kg 前後に調整

川原: ソーセージ 500g, ベーコン 250g, 大根 1/4 本, スパム 340g, パウ 6

村田: インスタントうどん 5 人分, α米 500g, シチュールー5 皿分, ハヤシルー5 皿分, ウズラ水煮 10 コ, パウ 6

飯沼: 玉ねぎ 2 コ, ほうれん草 1 房, カレールウ 12 皿分, 里芋 10 コ, パルメザンチーズ 1 本, とろけるチーズ 6 枚, 塩つくね缶 500g, パウ 6

西山: カットトマト缶 2 缶(680g), ネギ 1 本, ごぼう 1 本, ペンネ 500g, パウ 7

根岸: ナス 1 本, ジャガイモ 2 コ, サバ味噌煮缶 250g, 牛筋缶 250g, もつ煮缶 250g, 味噌 50g, 乾燥野菜類, タケノコ水煮 200g, パウ 7

	川原	村田	飯沼	西山	根岸
▲1	ソーセージ250g, ベーコン250g	インスタントう どん5人分	玉ねぎ1コ, ほうれん 草1房, カレールウ12 皿分,	カットトマト缶 340g, ネギ1本	ナス1本, ジャガイ モ2コ, サバ味噌煮 缶250g
▲2	ソーセージ250g, 大根1/4本	α米500g	玉ねぎ1コ, 里芋10コ, パルメザンチーズ1本, とろけるチーズ6枚,	カットトマト缶 340g, ごぼう1本	牛筋缶250g, もつ 煮缶250g
▲3	スパム340g	シチュールー5皿, ハヤシルー5皿, ウズラ10コ	塩つくね缶500g	ペンネ500g	味噌50g, 乾燥物, タケノコ水煮200g