




# 山行報告書

日時	2015年 8月1日(土)～2日(日)		天候	晴れ
山名	くじゅう周回			
CL	諫山	参加者	辻本 総勢2名	
(コース)	<p>8/1(土): 長者原ビジターセンター 14:50 → 雨ヶ池 → 坊ガツルキャンプ場 16:30</p> <p>8/2(日): 法華院山荘 5:15 → 北千里 5:50 → 久住分かれ → 天狗ヶ城 7:10 → 中岳 7:40 → 稲星 8:14 → 久住 8:55 → 星生 10:17 → 牧ノ戸 11:50 → 黒岩 12:40 → 上泉水 13:30 → 下泉水 → 長者原 14:30</p>			
(コメント)	<p>1週間後に迫った北アルプスを前に、少しでも高地に体を慣らそうと、くじゅう周回テント泊山行に行ってきました。</p> <p>1日目の雷雨、2日目の登って下ってを繰り返すアルプス縦走をイメージした周回コース、各自背負った15キロほどのザック、9時間の行程、狭いテント内での荷物の取り扱いなどが、体慣らしのいいトレーニングとなりました。</p> <p>2日目はとにかく暑く、いつもより水分の摂取量も多くなり、あわや最後に水切れとなるところでした(が、後になって諫山リーダーのザックから忘れられていた1リットルもの水が発掘されビックリ。これもいい教訓に)。アルプスではこれほどに暑くないし、荷物もこれよりも軽いから、これを1週間前の今やっておけば本番は楽に感じるはず!と信じ、大汗をかいて歩きました。</p> <p>牧ノ戸にてソフトクリームで補充したエネルギーが威力を発揮してくれたのも束の間、黒岩への登りは疲れた体にグツとくる急登で、そして泉水尾根は思ったより長く、下りも滑りやすい足元が続き、最後はヘトヘトになって長者原で待っていてくれた愛車に戻りました。</p> <p style="text-align: right;">(辻本)</p> <p>ここ数年、アルプスに行く一週間前の山行を大切にしています。去年は風雨の中の九重、一昨年は祖母の黒金尾根で大汗をかきました。本番より重い荷物で、速いペースで、厳しい暑さで登山することが次につながると思っています。</p> <p style="text-align: right;">(諫山)</p>			
				
	早朝の満月に向かって歩いた千里ヶ浜	泉水尾根の赤い木肌のトンネル	草原を見渡しながらの最後の下り	
(費用)	ガソリン代折半(高速利用なし)			