

# 八ヶ岳・赤岳登山

2016.9.1 (木、晴れ) Sさんと

Sさんは若い時に登山をしていたので、日本百名山も完登達成まであと11座のみ。(しかも近間の山のみだが、連休が取れないので足踏み状態) 諏訪の高校当時は山岳部に所属していたとの事、最初に登った百名山が赤岳だったとの事で彼の希望で赤岳登山にした。私にとっても今年は本格的な登山は初めてで体力測定には良い山である。昨夜は20時には就寝して3:30に起床した。

宿 4:00~4:50 美濃戸登山口赤岳山荘P 5:00~(南沢経由) 7:25 行者小屋(朝)  
7:50~9:00 文三郎分岐 9:10.~9:40 赤岳(2899M, 日本百名山) 10:55~11:  
40 地藏尾根分岐~12:25 行者小屋~13:00 赤岳鉱泉 13:10~15:00 美濃戸P  
15:15~(原村もみの湯で入浴、諏訪南ICから高速) 17:50 帰宅。

昨日の入笠山の疲れが少し残った状態で登山開始。長袖シャツでは寒いくらいの気温だ。手袋無では手も冷たく感じるので手袋もする。真面目に歩いたが何とコースタイムを25分もオーバーして行者小屋着。

美濃戸登山口



横岳~硫黄岳方面



美濃戸登山口



鉄梯子の登り



朝飯食べて山頂を目指す。所が矢張り運動不足で息切れがして呼吸を整えながらのスローペースで登る。体重が71KG近くなってしまったので、体が重い。

おまけに鉄梯子の段差が大きくて足を上げるのが難儀だ。それでも丁度コースタイムで文三郎の分岐に到着する。

文三郎分岐



阿弥陀岳



目の前の阿弥陀岳が大きい。此处からはSさんには先に行ってもらおう。マイペースで山頂へ、コースタイムより10分早く着いた。

赤岳山頂



札幌クラシックで休憩



だが天気予報が今日も外れて雲で展望は良くない。休憩兼ねて久しぶりに山頂での缶ビールを飲みながら晴れるのを待つが富士山は見えませんが良くなるので地藏尾根・赤岳鉱泉経由で下山する。花はほとんど終わっているが、コマクサが少し残っていた。

コマクサ



地藏尾根の下り行者小屋と赤岳鉱泉が見えます



## 赤岳鉱泉



急な歩きづらい坂道を転ばないように気を付けて下る。さすがに百名山だけあって登山者は結構いる。行者小屋から赤岳鉱泉までは歩き易い下りで楽だった。その先も歩きやすかったが、最後の林道歩きでは嫌気がさして来た。美濃戸の駐車場代金1000円を払って、美濃戸口でSさんと別れて何回目かのもみの湯で入浴して帰宅した。

## もみの湯



14.6KMの距離と標高差 1150Mの本格的な登山、矢張り心肺機能が衰えてきたし、筋肉痛にもなるし、疲れが抜けるのに時間がかかるようになってきた。寂しい限りだ。