


## 山行報告書

山行報告提出者：鈴木

山域・山名：北穂高岳（3,106 m 東稜（長野県松本市）	
入山日：2023年9月22-24日（金-日）2泊3日・ 帰宅日：9月24日（日）	
プラン担当者 正：鈴木 副：	
参加者	L：報：記：鈴木
	男 1名、女 名、計 1名
天候 9/22 曇時々晴れ 9/23 晴れ時々曇り 9/24 晴れ	
	
9/22（金）	AM3：00 自宅発、圏央道-中央道経由 松本IC下車 沢渡駐車 上高地までバス
9/22（金）	上高地8：15発-11：00横尾11：45- 15：00涸沢着 テント設営 行動6h45m
9/23（土）	涸沢6：00-（東稜）-8：45北穂山頂-11：45奥穂肩の小屋-（ザイテングラート）-14：00涸沢 行動8h00m
9/24（日）	涸沢6：00-8：00横尾-10：30上高地着 沢渡までバス 松本ICより高速乗車し大宮方面帰宅。 行動4h30m
荒天候時のエスケープルート：北穂高小屋に避難、または涸沢で待機。	
装備と食糧	共同装備：無し 共同食：無し 車提供者：鈴木
	個人装備：ヘッドランプ、雨具、防寒衣、コンパス、地図、ソロテント、シュラフ、マット、ストック、グローブ、クッカー一式、水、ハーネス、環付カラビナ2-3個、ATC、スリング120cm×2、ヘルメット、アタックザック 30m×8mmロープ 個人食：9/22朝昼夜 9/23朝昼夜 9/24朝昼 計8食、予備食、行動食

感想	北穂東稜はわくわくと不安が半分ずつ。南稜の途中からガレ場をトラバースし取り付きにたどり着く。稜線まで何か所か上がるルートが見えたがなるべく長めのルートを選択、岩場が柔く引き返せないと肝に銘じ稜線にたどり着いた。北穂へのルートは明確で迷うことなく歩を進めた。2-3か所難路をクリアすると懸垂用の残地スリングが見え、これで難路が終わりかとあっけないバリエーションルートに肩透かしを食らう。10mほどの懸垂箇所も全くロープを出すほどの所ではなくクライムダウンした。あとは山頂に向けひたすら歩き不完全燃焼のまま北穂テラスで休憩した。時間も早くこのまま涸沢下山では勿体ないと思い、奥穂方面への稜線歩きを楽しんだ。奥穂へは登らず肩の小屋から涸沢へ下山し一夜を明かし上高地へ下山帰宅した。涸沢に水がないと言われ4Lほど持参したが徒労に終わり、登攀用品も使用せず、計6kgほどの無駄な荷物を担ぎ上げトレーニングのような山行であった。
----	--