

# 冒次

In a shot · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1
お題:「2017年 何する?どこ行く?」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
ドロミテ2016 桜井 弘・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
北海道の山旅2016 北原 浩平・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
子連れハイク(4歳10ヶ月)市瀬 江利子・・・・・・・・・	l 1
マイナールートは楽しいニャン =^_^= その 11 初鹿 裕康・・・・・ 1	l 5
28年シーズンのフリークライミング報告」 佐藤 正俊・・・・・・1	l 9
子連れハイク (5歳) 市瀬 江利子・・・・・・・・・・・2	2 3
景色を見ながら・・・初鹿 裕康・・・・・・・・・・・・・ 3	3 0

## In a shot



フンザ周辺の旅そして撮影 岡孝雄 2016.08.14 撮影

今年の夏 8/5 から 8/26 迄、パキスタンのナンガバルパット北面(ディアミール壁)と 南面(ルパール壁)BC(3800mと 3550m)を訪れました。又デイランとラカポシのそ れぞれの BC(3400m)迄ツアーで行って撮影を行ってきました。その後個人ツアーで ヒスパー山塊の見えるラシュファリピーク(5098m)を登って来ました。

デイラン(7257m)はラカポシ BC までギルギットから 2 日間の 7 時間位のハイキングで到着することが出来、牧草地にある BC は開放感溢れる所でした。

プリムラ発足メンバーの浅井、小堀、大坪、他  $3\sim4$ 名の遠征したピークでもあります。 北杜生の著書(白きおたやかな峰)はデイラン遠征記ともいえる名著でもあります。なるほどミナピン氷河奥にフンザの名峰ラカポシまで鋭い稜線で結ばれ、東稜(プリムラメンバーのルート)は優しさの中にも凛とした姿でピークまで続いています。現在は温暖化の影響でどの地域でも氷河の後退が著しく、ミナピン氷河も同様です。当時は今見えている緑地などはなく、BC までの氷河横断はさぞかし大変な事だったでしょう。当時私はどんな気持ちで登山をしていたのだろうか?等と午後のゆっくりとした時間を過ごします。 「ミナピン氷河の奥に」 ↑ 「憧れのヒスパー山塊の 1 ピーク」 1



後半のラシュハリピークはツアーグループから離れ、3名での個人旅行。20代の頃計画 していた「ヒスパー山塊」いくつかのピークが候補に上っていましたが、中心的存在の (岩田浩二さん・星稜登行会)が正月の鹿島槍の荒沢尾根

で遭難死亡したこともあり、中止となってしまいました。その後入山禁止となってしまいました。(現在トレキングコースは解禁)海外に出かけ始めていつかは接してみたい・・・! と思いつつも中々実現せずに、今回どうにか逢うことが出来ました。然しながら資料や文献・地図などの情報が少なく、旅行社に問い合わせても経験者が少なく、谷筋の氷河の合流地からいくつかのピークが眺められれば良いほうだ。等といった有様でした。頼りない地図を眺めながら、ラシュファリピークなら可能ではないか! という情報を得ました。なるほど目立たないピークでありますが、四方の展望は良いほうです。現地に行き分ったことですが、氷河の側壁ともいうべき両岸の山が立ちはだかり、谷底からは視界が遮られて展望が効かないという事でした。生憎の天候でヒスパー山塊の一部(山名は特定できない)は見えたのもの、全容は分らず残念な結果となりました。ただ山体は雪の量も多く急峻な稜で構成された重量感のある山!といった感じはつかめました。

フンザ周辺の撮影はアプローチが比較的短く、短日間で済む山岳が多いです。 治安などに関しても現地に入れれば安定しています。今後また取り組みたい! 山岳撮影地でした。現地の人は日本人にやさしい(長谷川スクールもある関係か?)

# 「2017年何する?どこ行(?」

何しよう?どこ行こう?山スキーにも行きたいし、子供連れて北アルプスとか八ヶ岳とか、ちょっと踏み込んだテント泊のハイキングにも行きたいし、岩も少しは上達したいし、できれば雪山ハイクくらいは行きたい!などと、色々と想像するのは自由なので、後は時間を作ること、モチベーションを上げることが課題です!

(E. I)

(H. H)

## (H. S)

もちろん今年もドロミテに行って きます。と言いたいところですが、 昨年夏以降、父親が体調を崩し入退 院を繰り返し、両親共に介護付きの 施設に入所しました。とりあえず父 親の症状は安定しましたが、寝たき りの状態になったのと、母親の認知 の進行などもあります。父親もリハ ビリのおかげで以前より動くよう になりましたが、自力でトイレに行 けようになれれば、山の事など考え られるのかな。 チンネ左稜線。真面目に登りに行こうか?なんて話が出たり。剱沢ベースのついでに、春の赤谷尾根のついでになんて「ついで」ばっかであまり本気で登ろうとしなかったもんなー。でも、どうせ行くなら剱尾根も楽しそうだしなぁ・・・(また続くのか・・・)。

2006 年 12 月に小堀さんと渡邉さんの三人で富士山に行ったのが最初のプリムラ山行。小堀さんが待ち合わせの三鷹駅にBMWで乗りつけたのに驚いた。あれから早10年。プライベートも色々あって、山にどっぷりともいかず、会の中でパートナーも見つけづらい感じ。来年は体重落として、スキーもクライミングもしっかりやりたい気はするけど、どうなることやら。

(K. K)

## ドロミテ2016

桜井 弘

- ・メンバー 高橋(横須賀嶺朋会) 古関、増子(横浜蝸牛山岳会) 桜井7月2日(土)
- ・成田~ローマ乗換~ヴェローナ夜 10 時頃着(飛行時間約 13 時間) ホテル泊 (高橋 桜井)

## 7月3日(日)

・ベネチアまで空路の古関 増子と合流 し、ヴェローナ空港からレンタカーで ボルツァーノまで高速道路A22、そこ からドロミテ街道 SS241 でカナツェ イまで(アパート泊) 以降7月13日ま でアパート泊



## カナツェイのアパート

## 7月4日(月)

- チァバツェス峰 LITTLE MICHELUZZI 4級+ 300m
  古関が前の晩アパートの廊下でビバークしたため、高橋 増子、桜井での登攀
  7月5日(火)
- ・セラ1峰西稜 4級+ 200m~セラ2峰 KOSTNER 4 級- 120m

高橋、桜井ペア 古関 増子ペア

## 7月6日(水)

・フィレンツェ峰北西稜 4級+ 520m

高橋、桜井組は完登、古関、増子組は3 P目でルートを誤り下降

#### 7月7日(木)

・Piz da lec CASTIGLIONI DETAS SIS 4級 $+ \ 250$ m

高橋は休養、古関、増子、桜井での登攀

#### 7月8日(金)

・セラ1峰 南稜 FIECHTL 5級 130m高橋、桜井組 古関、増子組



セラ1峰 南稜 最後のチムニー

## 7月9日(土)

・ポルドイ峰西壁ディボナ 4級 565m 増子 桜井 高橋、古関組はポルドイ峰南稜マリアカンテに取り付くも2P目で古関滑落し、足首捻挫(帰国 後骨折と判明)

#### 7月10日(日)

・ポルドイ峰マリアカンテ 4級+ 370m 高橋 増子 桜井 雨が降り出しそうだったので下降には、ロープウェイを利用。アプローチを含め登りは6時間 かかったのに、下りは、あっという間の4分でした。増子曰わく「最強の装備は金だよな」

#### 7月11日(月)

休養

#### 7月12日(火)

・チァバツェス峰の取り付きまでも行くも、雨のため中止、午前中から打ち上げ

### 7月13日(水)

高橋 古関 桜井はヴェローナへ移動、増子はカナツェイ周辺をトレッキング

### 7月14日(木)

ヴェローナから空路国内線でローマへ、そして成田へ。

#### 7月15日

成田着

(敬称略させていただきました)



ポルドイ峰西壁

ドロミテ 2016 一人当たりの費用(桜井の場合)

交通費(¥146,653)

成田~ヴェローナ(往復) ¥103,010 ※1

レンタカー代 基本料金 ¥21,600 %2免責軽減制度、追加ドライバー¥9,899 %3 タクシー代 ¥960 %4

高速代 ヴェローナ~ボルツァーノ(往復) 302km ¥642

ガソリン代(1 L 当たり 2 2 4 円) ¥4, 2 9 2

駐車場代(ロープウェイの駐車場) ¥210

ロープウェイ代 ¥3,360

高円寺~成田空港(往復)¥2,680 ※5

宿泊費(¥39,774)

ホテル代(2泊+朝食込) ¥11,680%6

アパート代(10泊) ¥28, 094※7

食費(¥15, 255) ※8

その他(¥16,650)

国際運転免許所得費用 ¥2,400

山岳保険¥14,250 ※9

計¥218,332/桜井

※1 高橋、桜井はHIS手配(取扱料金¥7, 560)のアリタリア航空利用、古関は(¥76, 360、トラベルコちゃんサイトアエロフロート航空、成田~ベネチア往復、ベネチア~ヴェローナ空港間は、鉄道+バス 23ユーロ)

※2 HIS手配のエイビスレンタカー、コンパクトサイズ、オートマ車を利用 ヴェローナ〜カナツェイ間の移動の際には、後部座席の人には、たいへん窮屈な思いをしていただきましたが、山行の際には十分でした。

※3 免責軽減制度 車両保険や車両盗難保険に免責額(自己負担額) がある場合、その免責額を軽減するもの。

車両保険の免責額  $1000\sim2000$  ユーロを  $850\sim1300$  ユーロ軽減できる。盗難保険の免責額  $1900\sim2800$  ユーロを  $1700\sim2100$  ユーロ軽減できる。保険料 1 日当たり  $20\sim28$  ユーロ+ 1 日当たりの料金 1 スプローフェスス

- ※4 空港→ホテルを2回利用、ホテルから空港へはホテルのシャトルサービスを利用
- ※5 IRと京成線の通常の特急を利用
- ※6 高速道路の入口が空港に近いため、空港近くのホテルを利用。ちなみに4つ星でした。
- %7 4 人部屋を頼んだにもかかわらず、2013 年 2014 年に泊まった 2 人部屋と同じ広さでした。

※8 ほとんどアパートでの自炊。増子さんには、たいへんお世話になりました。因みに酒代も含みます。4人共飲みます。

※9 勤労者山岳連盟の保険以外にセブンエーのクライミング対応の保険を利用。

資料など

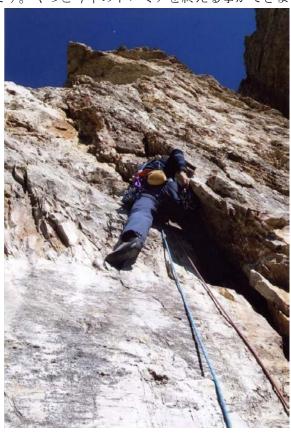
スマホで入手出来るアプリ

The Dolomites: Rock Climbs and via Ferrata (Rock fax climbing Guide Series)

英語のガイドブック「Mid grade trad rock western dolomite s 1&2」

ドイツ語のガイドブック

「Klettern in GRODEN und Ungebung」Band 1 以上です。やっと今年のドロミテを終える事ができました。



ポルドイ峰マリアカンテ1ピッチ目

## 北海道の山旅 2016

北原 浩平

この夏は7月30日から8月7日まで8泊9日で、北海道の山旅へ妻と二人で出かけた。新千歳空港でホンダフィットをレンタルし、旭川へ向かう。大雪山に登り、朱鞠内湖を経由して稚内へ。船で利尻島を往復し、最北端の宗谷岬を経てオホーツク沿岸をひたすら走る。斜里から知床半島、ウトロから岬の先までクルージングを楽しむ。羅臼、標津、阿寒、足寄、帯広を回り、新千歳と戻る約1600kmの山旅。

(その1)北海道:大雪山

(日程)7月31日(日)~8月1日(月)宿:黒岳石室

旭岳温泉-旭岳-間宮岳-中岳-黒岳石室(泊)-黒岳-北海岳-旭岳-旭岳温泉



(報告)7月31日、北海道山旅の二日目に大雪山へ。 旭岳から間宮岳、中岳を抜けて黒岳石室まで。山が でっかくて歩きがいがある。天気もめまぐるしく変 化。雷雨が本降りになる前に小屋へ到着した。8月 1日、黒岳石室から黒岳、北海岳。午後から雨の予 報なので、白雲岳をあきらめ、旭岳を雪渓から登り

返す。昼前に旭岳温泉へ 下山。午後から土砂降り になり、助かった。



黒岳石室

旭岳



北海岳

(その2)北海道:利尻山

(日程)8月3日(水) 宿:利尻島鷲泊

鷲泊登山口-長官山-利尻山(往復)

(報告)8月3日、利尻山。登りたかった山のひとつ。標高差が1500m あり、登りがいのある山。 頂上からは四方が海で、お山の大将になった気分。雪が積もれば、スキーにも良さげ。鷲泊では バフンウニを食し満足。



利尻山



山頂直下



下界を望む



最北端の海鮮ラーメン@宗谷岬

(その3)北海道:羅臼岳

(日程)8月6日(土) 宿:ウトロ

岩尾別温泉-仙人坂-羅臼平-羅臼岳(往復)

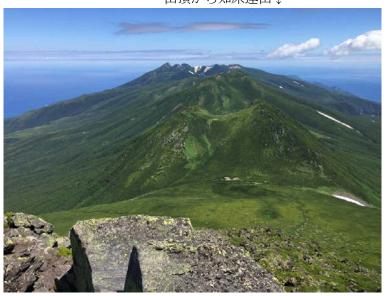
(報告)8月6日、ついにヒグマに遭遇。羅臼岳への登山口、岩尾別温泉へ向かう途中に出会った。 相手はこちらをまったく気にしていない。車の中で良かった。そして、北海道最後の山は知床の



羅臼岳。ヒグマくんの出迎えもあり、躊躇したけど、「ようこそ」のあいさつと考えて決行。この山旅一番の快晴。知床連山もあの国後島もよく見える。こんなに近くて大きいとは。ウトロの宿では、温泉と毛ガニそしてオホーツクの夕焼けを満喫。

ヒグマに漕遇↑

山頂から知床連山↓





知床半島の最先端



ウトロからの夕焼け

## 子連れハイク (4歳10ヶ月)

尾瀬ヶ原

市瀬 江利子

2016/08/07-09 尾瀬ヶ原/鳩待峠 (1591m) - 山の鼻往復 (1400m)

メンバー: 初鹿、市瀬、他3

コースタイム:

8/7: 鳩待峠 (14:00) - 山の鼻(15:23)

8/8: 山の鼻 (9:00) - 竜宮小屋(11:30-12:30) - 山の鼻(14:00)

8/9: 山の鼻 (9:00) - 鳩待峠 (10:30)

今後、テント泊で山へ行くための第一歩になることを願って、今回初めて、山の中でのテント 泊を試みました。とは言っても、食材にテント、寝袋、防寒具などを子供の分も一緒に持ってい かなくてはならず、体力的にも精神的にも負担が大きそうだったので、一時間程度で山に入れる ところ、子供が楽しめるところ、そして何かの時には山小屋へ避難できるところを探した結果、 尾瀬という結論に達しました。尾瀬は東京から若干遠いですが、山の鼻までが下りなので、荷物 を担ぐ負担も軽くできそうです。

東京を9時頃出発し、沼田についたのは11時半頃。スーパーで2泊3日分の買い出しをし、鳩 待峠へと向かいます。ここはトンネルができた為、昔に比べるとかなり楽な道になりました。実 は、この8月の時期はマイカー規制で戸倉からバスに乗るしかないと思っていたのですが、なん

と日曜日の正午からは規制が解除されていて、抜 群のタイミングで鳩待峠まで車で入ることが出来 ました。荷物をバスに乗せる煩わしさが無くなり、 帰りはすぐに車に乗り込めることを考えると、負 担がだいぶ軽くなります。しかも、ついさっきま で通行止めだったため、駐車場もガラガラでした。



鳩待峠を出発!

さて、標高が高いと言っても真夏のお昼時は相当熱く、 灼熱の駐車場で、汗だくになりながら、どうにか全部の 荷物をリュックに詰め込み、登山口へと向かいます。容 量の大きいリュックに、必然的に入らなかった荷物が全 て詰め込まれることになった為、一番たくさんのビール を買い込んだ人が食料を一手に引き受ける羽目になりま した。子供達はいつも通り、遊びながら下り、私は久し ぶりに重い荷物を持って下ります。尾瀬では今年も頻繁 に熊が出ているようで、途中、熊除けの鐘が何カ所かに 設置されていました。沢の冷たい水に触れたり、花を見 たりと、のんびりとハイキングを楽しみながら下ります。



山の鼻に向かって

山の鼻に到着するとテントサイトは登山道のすぐ脇でした。まずはサイト使用料を山小屋で払 って、騒いでもあまり目立たないよう、一番登山道に近い所 にテントを張ります。まだ時間も少し早めですが、スーパー で買ったお惣菜などをつまみに、ビールを飲みながら夕食の 準備を始めます。ソーセージを茹でたり、パスタを作ったり と、ゆったりとした贅沢な時間を過ごします。夕方には日帰 りの登山者はいなくなり、山小屋泊まりの登山者も夕食を取 るため小屋に入ってしまった為、本当に静かな尾瀬を満喫で す。子供達は、研究園の方へ遊びに行ったりして、探検気分 で尾瀬を楽しんでいました。夕食後は小屋の前のベンチに寝 そべって、満点の星を眺めます。流れ星をいくつか見て、大 満足のうちに、初日は終了です。



久々このサイズのリュック背負いました!

尾瀬ヶ原の二日目。本日の朝食はサンドイッチです。お天気も良く、湿原と至仏山を眺めなが ら食べる朝食は最高です。今日の予定は湿原ハイク。お馴染みの景色ですが、湿原に木道とテン ションが上がります。写真を撮ったり、サンショウウオやオタマジャクシを眺めたりと楽しいハ イキングが続きます。しかし、寄り道が多かったせいか、なかなか牛首分岐まで辿り着きません。 一時間半ほどかけて、ようやく牛首に辿り着きますが、そこから竜宮小屋までは、既に景色にも 飽きてきてしまったせいか、とても長く感じました。お昼を目標に小屋まで歩いてきたのですが、 この小屋ではカップラーメンとカレーのみの販売でした。今夜のメニューがカレーということも

あり、カレーは避けて、みんなでそれぞれが選んだカップラーメンと、持ってきた梨を食べます。 カップラーメン大好きな子供はかえって喜んで食べていましたが(笑)。

ここでしばしお昼寝モードだったのですが、急に空が暗くなり、ぽつぽつと雨が降り出したので、 急いで山の鼻に帰ることにします。後ろから雨雲が近づいてくるので、そこから逃げるように、 急げー!とみなで早歩きです。これが面白かったみたいで、帰りは競争をしながら、コースタイ ム通りに山の鼻まで戻れました。木道は安全そうに感じますが、実際は幅が狭く、子供が足を踏 み外さないか、けっこう気を遣います。

山の鼻に着くと、3つある山小屋の真ん中の小屋で、ご 褒美のかき氷を食べました。苺や木苺等、アイスものせ られて、とても美味しく、値段も山小屋の割に?とても 良心的でした。

そして、本日の夕飯は $\alpha$ 米とそれぞれが選んだカレーです。枝豆やソーセージなどを茹でておつまみにし、 $\alpha$ 米にカレーを載せて食べました。この日の夜はあいにく雲が多く星は見られませんでした。間もなく、雨も降りだ



したので、テントの 中でおやつを食べた りして過ごします。



素晴らしい景色の中で朝食!

くまの真似?!

翌日は朝から土砂降り。暫く待っても止みそうにないので、小降りになったのを見計らってテントから抜け出し、荷物を小屋の前にある東屋にうつし、朝食をとりつつパッキング作業です。今日の朝食は、カップ麺のおそばです。雨は降ったり止んだりと安定せず、しかたなく、小降りの時を見計らって、雨具を着て出発します。この雨の中、最後まで登りきれるか心配したのですが、子供は以外と雨の中の登りも楽しんで登っています。行きには気付かなかったのですが、途中の水芭蕉の群生地では、実や葉っぱがクマに食べつくされているのを発見し、興味津々でした。一時間程登ったところで、少しばててきたため、切り札として大事に取っておいた、チョコレートを皆で食べてエネルギーを補給します。これで、子供はすっかり元気になり、ご機嫌のまま鳩待峠に到着しました。

少し長いかなと心配したのですが、あっという間の3日間でした。余裕の無いスケジュールだと、 親もカリカリしてしまうので、ゆったりペースで丁度良い感じでした。無事に戻ってこられて一 安心、そして、真夏の現実に逆戻りです。次回は子供が至仏山に登れるくらいの年齢になったら、 また来てみたいです。



テントはどうどうと登山道のすぐ脇に



御馴染みの風景



一段下の木道から

## マイナールートは楽しいニャン =^\_^= その 11

-西上州・桧沢岳北西稜の巻-

初鹿 裕康

## 【コースタイム】

11/13 南牧村活性化センター(7:14) - 911 P (9:15) - 懸垂下降点(10:40) - 西峰(12:50)(13:06) - 桧沢岳(13:11)(13:27) - 大森橋(14:18) - 南牧村活性化センター(15:46)

## 【パーティ】初鹿 裕康、楠井 一平

毎年この時期は西上州が楽しい。そこそこの紅葉とそこそこの岩場がいい感じ。今回は桧沢岳

北西尾根に向かう。南牧村活性化センターで車中 泊予定。酒と食べ物を地元のスーパーで購入後出 発。水も車に8リットル積んであるのでどこでも 泊まれる。箸を忘れたことに気付き下仁田インタ ーを降り、最初にあったセブンイレブンでカップ ラーメンを購入し箸をゲット。後は真っ直ぐ活性 化センターへ向かう。多少迷いつつ着いた所には でかい駐車場があった。端っこに泊めてささやか に宴会。



翌日。朝、男女のパーティが車でやって来て、あっという間に出発していった。さては同じ所





言いながら歩いているとそれらしき岩が。モアイ岩の左下部を仰け反りながら巻き、その先の岩 稜を右に巻きながら登って行くと前のパーティが岩稜を上から下って来るところで追い付いてし

まった。間を開けるべく、ちょっと行ったところで大休止。落ち葉を踏みながらトラバースしな

いでわざわざルート図通り 1010Pに登るが、思った 通りわざわざ登らなくても良かったみたい。まぁ、 全くルート図通りに行かなくてもいいし。懸垂下降 地点あたりでまた追いつくかもと思ったけど追いつ かず、残置シュリンゲのある懸垂下降点に着く。全 く普通の懸垂下降 15m。 懸垂を終えてちょっと行く と岩場に突き当ったのでルート図通り北面をトラバ ースして再び稜線に戻ろうかと画策。しかし、登れ ないことはないがマイナークライミングなので、そ こまで難しくないんじゃないかないかなぁ、なんて 考えつつ、イマイチルートが読めず右往左往。結局 踏み跡らしきところを追いかけ、岩場の下の北面を トラバース(シュリンゲを使ったりして)している うちに前のパーティに追いついてしまった。前のパ ーティは稜線に戻るべく岩場を登ろうと言う感じだ ったが、同じ所に行くのも気が進まないので、この まま北面をトラバースしていけば、西峰の登山道の FIX ロープの所に出るだろうと思い、さらにひたす ら岩壁下部をトラバースしていくと、まんまと FIX



の所に出た。西峰はすぐそこであった。山頂よりこっちの方が景色がいいらしいので休憩。しばらくしたら前のパーティが稜線上からやって来たので、荷物を置いて桧沢岳山頂へと向かう。山頂まではすぐであったが、景色はやっぱり西峰の方がいいね。西峰に戻って荷物を回収して下降にかかる。結構急な登山道を下って行くと思いのほかあっさり車道に出た。後はひたすら車道を下るのみである。しかし途中に商店も何もなく自動販売機が1個あっただけ。歩いている人もほとんど見かけなかった。

再び活性化センターで車中宴会して翌日に備える。ラジオの入りがあまり良くないが今はスマホで Radiko を使ってラジオが聴けるので便利だ。

桧沢岳

※おまけ※

黒滝山

翌日。上底瀬の駐車場に車を止め、鷹の巣山、観音岩を廻って見晴台を過ぎるといきなり、高 度感のある梯子と鎖の岩場に出る。ここを「怖えぇ」とか言いながら、はずれそうな梯子を楽しく下って行くと峠。あとは登山道と林道を上底瀬に戻るだけ。





## 「28年シーズンのフリークライミング報告」

佐藤 正俊

山域:小川山(9回)、瑞牆山(7回)、城山(4回)、湯河原幕岩、神戸、川又

昨年冬のシーズン4ヶ月間は、毎週々々アイスクライミング三昧でした。 そのため全く岩が登れなくなり、28年岩シーズン当初はイレブンルートで敗退の連続。 その後、夏過ぎ頃から少しずつ復活。

最終的にイレブンルートを16本登ったので、主な成果をまとめて報告します。

#### 1. 湯河原幕岩(4月9~10日)

13人の大人数で格安オレンジビラ宿泊の幕岩クライミング。春先からクライミングの調子が全く戻らず、Yさんアドバイスのお蔭で久々のイレブンルートゼルダ (11a★★)をレッドポイント!!その他は易しいお遊びで10aを2本オンサイト。

夜は当然の大宴会、おまけに帰京後の池袋でも飲み会を開催してしまいました。 メンバー: 佐藤、その他大勢

## 2. 小川山、3回目(7月16~17日)

これまでの1、2回目は敗退続きで自信を無くしていた小川山。3回目にようやく今季初の11 bルートとなる「裏ジェットストリーム11b★★★」をレッドポイント。

このルートは結構登り易く(登りと言うより左上トラバースですが)マスターオンサイトも狙えたかもしれない、、、とは言え、超~嬉しかった!!ついでに宿題だった「ソラマメハング10c★」も解決しました。

気が楽になった翌日は、初見参のリバーバンク、ストリームサイドに遊びに行きました。 メンバー: 佐藤、黒メガネのAさん

#### 3. 小川山、4回目 (7月23~24日)

今回は7人で猛暑の小川山へ。初日ストリームサイドのアップで「オードリー10b $\star\star$ 」と「ピットタッチ10c」をマスターOS。しかし「11a鵯漏斗(ヒヨドリジョウゴ)」トライ寸前に大事件発生。同行のAさんが終了点すぐ左でスズメバチの巣に触れ、4ケ所を刺される非常事態!!

直ちにリムーバーで毒を吸い出し、佐久中央病院小海分院に急行。幸い大事には至りませんでし

たが、Aさんの左腕は痺れて腫れ上がり、1~2週間は本調子に戻りません。

皆さん藪に隠れたスズメバチの巣に気を付けましょう!!

メンバー:佐藤、黒メガネのAさん他5名

4. 瑞牆山カサメリ沢、3回目(7月30~31日)

今年3度目のカサメリ沢でようやく「ワニワニワニ11b★」をレッドポイント。通算で8便目。回数掛り過ぎだけど、これが今の実力。でも、やっぱり嬉しい!!

久々のOちゃんはコロッセオの「オスティカアンティカ11a」を見事レッドポイント。相変わらずの勝負強さです。

夕食のサーモン、豚バラ、野菜炒めも美味でした。

メンバー:佐藤、Oちゃん、黒メガネのAさん、Yちゃん

5. 神戸の岩場(8月11日)

平日に代休を取り、3人で初見参の神戸の岩場へ。好天続きでフリクションバッチリの絶好のコンディション。

5. 9~10dのアルマジロ、ガバ丸、ハリネズミ、割箸を完登するが11aのバルブスは気後れして触れず。ちょっと情けない!!

帰路、若い男女グループが、元気に滝つぼ、断崖ダイブを愉しんでました。

メンバー: 佐藤、黒めがねのOさん、 I ちゃん

6. カサメリ沢、4回目(8月14~16日)

3回目のカサメリ沢は2泊3日。岩場はずっと湿り気味の最悪のコンディション。その上2日目は午後から豪雨。

果敢にトライするものの、佐藤、Oちゃんとも猿の巣(11a)、ボトレイアン(11a)で連戦 ~連敗~。唯一の成果はチチクリマンボウ( $10d \star \star$ )のマスター、オンサイトだけでした。 メンバー: 佐藤、Oちゃん、(飛入り、黒メガネのAさん、Yちゃん)

7. カサメリ沢、6回目(9月10~11日)

5回目のカサメリ沢も成果が無く、あきらめ切れずに6回目のカサメリ沢へ。カサメリも久々にフリクションがバッチ効き。

ようやく<u>猿の巣(11a、通算8便目)とボトレイアン(11a、通算4便目)を続けてレッドポイント。</u>長く掛った原因は自分の勝負弱さと、湿ったコンディションでのトライ。フリクションの効く好条件ならもっと早く登れたはずと、勝手に自らを慰める。

メンバー:佐藤、黒メガネのAさん、Yちゃん

## 8. カサメリ沢、7回目(9月15日)

前回に気を良くして7回目のカサメリ沢は代休の水曜日。期待どおり完全な貸切り状態。ところが今日は岩場は少し湿り気味。

でも念願のレーザーズエッジ(10 c/d)をマスターでオンサイト。思っていたより簡単に登れて、余りにも呆気なかったナ〜。

そろそろカサメリ沢もシーズンオフかと、感傷に浸りながら帰路に就く。

メンバー:佐藤、Uさん、Yさん、Tさん、Iちゃん

## 9. 小川山、6回目(10月9~10日)

3連休、初日の土曜日が雨模様のため、日曜日も遅めに東京を出発する。

今回はOちゃんの水曜日のシンデレラ (11a★★) にお付き合い。1ピン目までにカムを2本 (2番、1番) 決めると安全。Oちゃんは2日、3便で見事レッドポイント!!

自分はマスターで水曜シン再登が出来てチョット嬉しい。残り時間でおばさん岩、母子草(10c★)をオンサイトし、兄岩のウォーリーを探せ(11a)は2便××でした。

メンバー: 佐藤、Oちゃん

#### 10. 小川山、7回目(10月29~30日)

3週間ぶりの小川山。Oちゃんの発熱で出発時間を7時半に繰下げ11時頃、廻り目平に到着。 発熱から一晩で復活したOちゃんニャンと<u>ウォーリーを探せ(11a)</u>を1便目でレッドポイント!!目が丸くなるほどの驚き!!

傍で見ていた自分は1便目を失敗し、何とか2便目でようやくレッドポイント。

今年7本目のイレブンルートが登れたと言うのに、なぜか喜びは半減、、、でもその晩の鶏の水炊きとナナーズのお豆腐が超美味で癒されました。

翌日はドッ被りスタートの<u>ムーンサルト51号(11a)をレッドポイント。</u>出だし苦労していたOちゃんも夕刻前にレッドポイント。

2日間でイレブンルート2本を、二人ともゲットして目出度し愛でたし。

帰路はいつもの渋滞。抜け道途中の「秋山」で食べたとろろそばがとても美味でした。

メンバー:佐藤、Oちゃん

- 11. 小川山、8回目(11月5~6日)
- 11月になったのに、またしても小川山。

初日は烏帽子岩本峰西面を目指し、勇んで出発。ところが本峰との分岐以降で迷いに迷って午後 2時過ぎヤット西面に到着。クライミングは翌日の楽しみに取っておく事にしました(負け惜し みか・・・)。でも餃子鍋は美味です。

翌日も烏帽子岩本峰西面。森の天使(1 p 目、1 0 a ★★★)を何とかマスターでオンサイト。 最後の左トラバースが怖くて怖くて、本当に痺れました。

次はこの壁を代表する好ルートエボシで日干し( $11a \star \star \star$ )を何と初フラッシュ!! (Oちゃん本当に有難う)。

Oちゃん渾身のマスタートライは惜しくも2テン。自分はOちゃんのヌン掛けのお蔭で、登れちゃいました。頑張ったOちゃんは2便目で見事にレッドポイントです。

帰路はまたしても「秋山」で美味しい鍋焼きうどんを頂きました。

メンバー: 佐藤、〇ちゃん

## 12. 川又(11月9日)

前日のジムでの落下、後頭部の流血にもメゲず、平日クライミングで川又へ。

その甲斐あって完全貸切、おまけに川又ではこれ以上望めないような好フリクション!!最高の コンディションで大五郎(11a★★★)をマスターでレッドポイント!!

小1時間の休憩後、イヤーイヤー(11a★★)もマスターでレッドポイント!!

あまりにも調子が良過ぎて、自分でもビックリ!!流血はクライミングに効く~?

帰路、飯能駅前、餃子の満州で、軽~く祝杯を挙げて仕舞いました。

メンバー:佐藤、Uさん、Yさん

#### 13. 小川山、9回目(11月13日)

前回が最後と思いきや、またも日帰りで小川山へ。空いていると思ったストリームサイドはガイ ドツアーで30人以上のゴッタ返し。壁一面が驚きのトップロープ素麺状態!!

その上、プリムラ例会見学の中村夫妻にも遭遇して2度ビックリ!!

グレード甘めの噂通り、Let Me See (11a) をレッドポイント、雀の豌豆  $(11b \pm \pm)$  をマスターでオンサイト!!初11bのオンサイトだけど体感は10b~c位かな。

最後の星砂(11a★)は3便レッドポイントとだいぶテコ摺る。

でも1日でイレブン3本は初体験。

帰路はスーパームーンと瑞牆山が共演する幻想的な絶景に遭遇。二人とも呆~然としてしまいました。

メンバー: 佐藤、Oちゃん

#### 14. 城山、1回目(11月23日)

最後にトライしたフーチャンプル (11b★★) は2便とも失敗 (泣)。核心ムーブは判っている ので次回以降の宿題にしておこう (またもや負け惜しみ)。

メンバー: 佐藤、Oちゃん

(この日、Yちゃんが甲府幕岩、深海の幻想で滑落し右手の指を切断。余りにも悲痛・・・)

#### 15. 城山、4回目(12月18日)

前回、ミウラーをレッドポイントした〇ちゃんと、4回目の城山。

本日の課題はジゴロ。前々回、1便目でトップアウトし、2便目で余裕のレッドポイントと思いきや、何と4便出して全てワンテン敗退(涙)。

今日は1便目でヌン掛けし、間にワイルドX(10a)でアップ。3便目、叫びまっくてようやくジゴロ (11b/c  $\star\star$ ) をレッドポイント!!

通算7便も掛ったけれど、スッゴク嬉しい。レッドポイントグレードも更新。

見ためもドッ被りで迫力満点。登ってもジム的な多彩なムーブ満載。ジゴロは今まで登った中でも一番の好ルートでした。

メンバー: 佐藤、Oちゃん

## 子連れハイク (5歳)

市瀬 江利子

山域: 前日光 横根山(1372.8m) & 井戸湿原 子連れハイク No.39

日時:2016/10/30

メンバー: 初鹿、水野、市瀬、他3

コースタイム: 前日光ハイランドロッジ(12:30) - 横根山(12:50) - 井戸湿原(13:25) - 象の鼻展

望台(14:00-14:20)-前日光ハイランドロッジ(14:35)

前日光で開催されたトレランに水野さん、はっちゃんが参加したので、便乗して紅葉ハイキングに行くことにしました。トレランが終わる時間に合わせて、家族組は車で東京から鹿沼に向かいます。少し山の中ですが近くの"山の神バンガロー"というキャンプ場に予約を入れており、全員集合したあと、買い出しをしてキャンプ場へと向かいます。思ったよりも時間がかかり、到着が18時近くになってしまい、ご主人に心配されてのお出迎え、といっても真っ暗で、場所を探すのに一苦労。キャンプ場と言っても、管理棟などはなく、説明してくれたご主人が帰ってしまうと、他には誰もいません。ここも明日で営業終了とのことで、この寒い時期にバンガローに泊まる物好きはいないみたいです。寒いので、まずは、薪で火を起こし、宴会準備です。とりあえ

ず、火も勢いよく燃やすことができ、誰もいないので、騒ぎ放題、遅くまで飲んで、食べて楽しみました。



井戸湿原にて!



横根山山頂

翌日は横根山に登り井戸湿原を散策しました。ロッジから横根山まではほんの少し登った程度でつきますが、展望はほぼありません。ここから井戸湿原へと降りて行くと、ミニ尾瀬の様な湿原が出現します。ここの湿原には様々な動物が生息しているようで、案内板に載っていた熊の写真

を見て、子供は興奮していました。ここから、像の鼻展望台までは若干の登りになります。この 日はあいにく霞んでしまっていましたが、晴れていれば富士山が望めるとのことで、ここからの 景色は開けていて気持ちが良かったです。また、ロッジまでの帰り道、男体山がとても近くに綺 麗に見えました。



さすがにこの時期、放牧はしていなかったのですが、ロッジ周辺は静かな牧場の景色が広がっていて、山あり、湿原ありと色々と楽しめるハイキングコースでした。この日は寒気が入っていて、とても寒く、吐く息を白くしながら歩きました。井戸湿原自体の紅葉はまだ若干早いのかなといった感じでしたが、前日光ハイランドロッジへ向かう峠道では紅葉も終盤を迎えていました。

態になりきってガオー!!



雲の上に見えた男体山



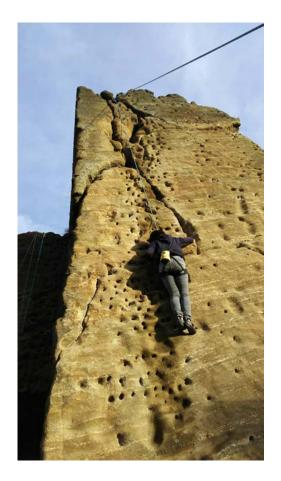


前日のバーベキュー

山の神バンガロー

2016/11/20 鷹取山クライミング 子連れハイク No. 40

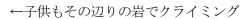
メンバー: 初鹿、水野、桜井、市瀬、他1



何年かぶりにクライミングに行ってきました。もともとクライミングに身を入れてやっていたとも言えないのですが、体重も重くなり、筋力もなくなり、とりあえず2本も登れれば十分と思って出かけました。久しぶりに押入れから出してきたハーネスにクライミングシューズ。ハーネスはプラの部分が経年劣化でボロボロに。。。近いうちに買い換え必須です。

さて、鷹取山は一般の公園になっているし、頂上も 開けていて、子供が遊ぶのに十分なスペースがある ので、子連れで行くには丁度いい環境でした。水野 さんや、はっちゃん、桜井さんに、クライミングの 間に子供と遊んでもらいながら、3本ほど登りまし た。結果はともあれ、久しぶりの岩とロープの感触 が楽しく、少しは登れてほっとしました。これを機 に体を立て直し、もう少し頻繁に岩に行けるように なりたいと、少し前向きな気持ちになれました。付 き合ってくれたメンバーに感謝です。

←電光クラック



## 登れた!





ちょっとめずらしいメンバー

2016/12/01 三頭山(1,524.5m) 子連れハイク No.41

メンバー: 初鹿、水野、北原、市瀬、他4

コースタイム: 都民の森(12:10) - 鞘 口 峠 - 三頭山(13:5-014:30) - 三頭 大 滝 - 都民の森(16:00)

プリムラ祭のあと、三頭山に登ってきました。二日酔いで厳しい人もいる中、思っていたより もハードな山でしたが、今年、最後のハイキングを楽しむことができました。

10時半ごろキャンプ場を出たのですが、車で都民の森までは一時間近くかかったので、登り始めはお昼になってしまいました。鞘口峠経由の登山道は、ずっと急な登りが続き、いずれ尾根上に出れば楽になるのではという淡い期待はことごとく破られ、最初から最後まできつい上りの連続でした。三頭山は軽いハイキングのイメージがあったのですが、ちょっと勘違いしていたみたいです。頂上近くのではブナ林が気持ちよく日も当たって気持ちのいい登山道でした。この日、私も少し二日酔いだか、車酔いだかで体調がいまいちで、一歩一歩ゆっくり登っていたのですが、それに引き替え、子供は元気いっぱい、追いつけないスピードで登って行きます。ついに、子供が駆けて先を登る日が来てしまったようです。頂上では富士山が綺麗に見え、お湯を沸かし、冷えた体をカップラーメンとコーヒーで温めます。この日は手の感覚が無くなるほど寒く、息も凍りそうでした。下りは大滝方面から下り



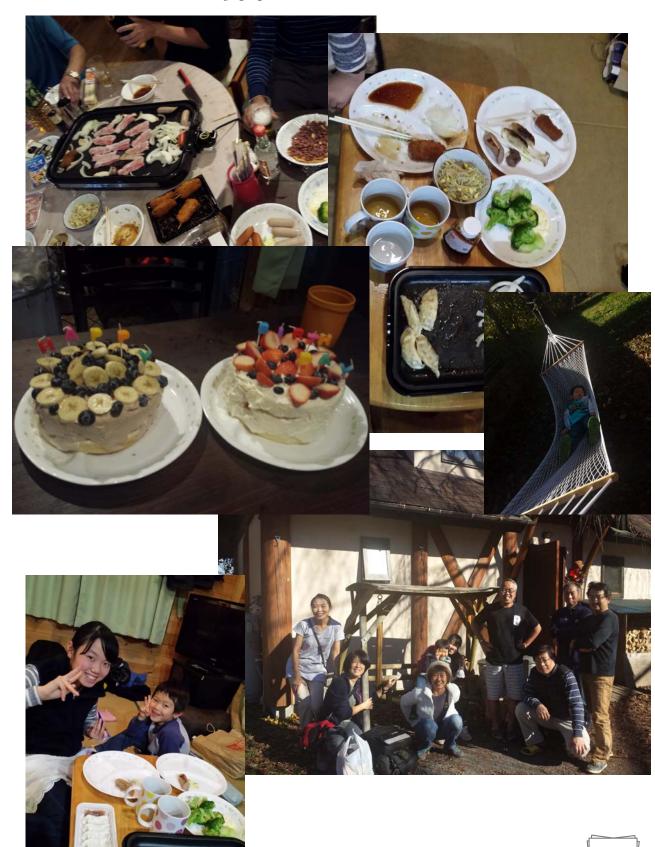
←みんなで、わらわらと出かけます



頂上で、はいポーズ!

プリムラ祭 2016.12.10-11





## 景色を見ながら

-2016 年度後半戦-

初鹿 裕康

#### -第17回 世田谷区アクアスロン大会-

子供と一緒に参加できるアクアスロンの大会に毎年出てるので、今年も参戦。今年は世田谷のアクアスロンに申し込む。驟雨の中会場に向かう。50mと25mがある温水プールである。コースは50mプールを4隅にあるブイを3周する300mのSWIMと3.1kmのRUN。会場についてみると結構本気モードの選手が一杯いてびっくりした。大人のレースは大体20人位の4ウエーブにわかれてスタートである。最初ちょっとくらいバトルがあるかと思ったが、そんなこともなくスムーズにスタート。1周が大体100mなのだが長い方が40m短い方が10m位なので結構さっさと泳げる感じである。あっという間に終わってしまい、トランジット。室内から表に出てゼッケンベルトを着け靴を履いてRUN。最初は階段を上って周回コースへ3周回してGoal。

9/22 第 17 回 世田谷区アクアスロン大会 男子 40 歳以上の部 参加 47 名

SWIM (0.3Km)

RUN (3.1Km)

総合(3.4Km)21:30 19位

プールに時計を持って入れなかったので、個別のタイムはわからないけどやっぱり短い距離の方が厳しいねぇ。



#### - 古峯ヶ原高原トレイルランー

昨年出場したので、今年も参加しませんかの葉書が届いた。昨年とコースが若干変わって最初のアスファルト 2.7km の登りが短くなって、途中から直ぐにトレイルに入るコースに変更となるらしい。誘ったら水野がのって来たので一緒に申し込む。15km→17km となり、参加費も3500円→4000円になったが、内容もあまり変わらず、相変わらずアットホームなゆるい大会でほほえましかった。

私はと言えば、土曜日レースだったのに木曜日に 10km も皇居を走ってしまった。ホントは完全休養日なのに。大丈夫かなぁ。新鹿沼からの送迎バスの一番後ろに陣取って、レース仕様に着替える。送迎バスは今年も空いているのでパンツ一丁で着替えもできる。山用のTシャツにナンバーカードを着け、手首にチップの付いているバンドを着けて、マグネシウムスポーツローション

を塗ってロングタイツを履けば、準備完了。あぁキネシオも張らなきゃ。 1L のハイドレーションには水、あとは塩飴、ゼリーを背負って行くことにする。

古峯神社の鳥居スタート。もちろん前の方からスタートする。水野はハロウィンの仮装で変な帽子をかぶって・・・(そんな人は他には誰もいません)。ちょっとアスファルトを走るとすぐに登山道に入る。これがかなり急な登りでなかなか走れません。しかし山登りは専門なので意外と選手を抜けたりする。標高 600m の登りを 45 分以上かかって終了すると三枚岩。そこから下りはやはりトレイルランナーに抜かれる。アスファルト道に出て軽く登って行くと昨年の給水所。水とポカリを飲んでさらに林道状の所を走る。後半は去年と同じルートなのだが、こんなに登り下りあったかなぁという感じ。最後の方の下りで1ヶ所ロープを掴んで川を渡るところがある。係の人が誘導してくれるが、ロープがないと渡れないような感じ。登山道から林道ぽくなるが、この林道が長い。途中で抜いていった人を追いかけるが、なかなか追いつかない。林道の最後が登りになっているところで、前の選手が歩いていた所をサクッと抜き去ってアスファルト道路へ。残り 500mをなんとか駆け抜けてゴール。

10/29 第5回古峯ヶ原高原トレイルラン 17km

参加者 148 名

48 位 初鹿 裕康 2:43:34 男子 44/130

109 位 水野 奈保美 3:27:19 女子 11/18

昨年と2km しか違わないのに40分位余計にかかってしまった。順位は何とか1/3に入れて嬉しいかも。去年はボロボロだったからねえ。昨年と同じく茸汁を食べて、無料マッサージをしてもらって水野まだ来ないだろうなぁと思って、古峯神社の大浴場で風呂。神社の大浴場にゆったりと入浴して、水野のゴール写真でも撮ってやろうかと思って急いでゴールに戻ろうとした途中で出会ってしまった。間に合わず。ゴール付近にお店を広げてしまったまま出かけて行ったので、整理しながら、余っている茸汁を再びもらって水野待ち。

日差しが暖かいから気持ちいい。送迎バスの出発まで時間があったので古峯園(古峯神社の回遊 式の日本庭園)も無料で見学して 15 時半の送迎バスで帰ったのでした。

#### -第36回江東シーサイドマラソンー

ERIKOもここのところ当日棄権だったり抽選漏れだったりして、参加出来なかった。今年はインターネットで替わりに申し込んだら当選!!しかしよく見たら 10kmではなくハーフに当選していた\(°ロ\)(/ロ°)/恐る恐るERIKOに聞いてみると、「走れるかな〜」とのお答え。とりあえず叱られなくて良かった。後は完走を祈るのみ。

今年はスタート時の並び方が変わってしまい、申告タイム順にブロックに分かれて並ぶ方式になった。去年までは壮年の部のトップあたりに並んだものだが、今年はCブロックと言うことなので、前に 100 人ほどいるのかな。号砲と共にスタートするがなかなか抜けない。スタートラインを越えるのに 7 秒かかったが、実際には混戦を抜け出すのにもっと時間がかかる。タイムロス。最初の 1 k mで 4 分 43 秒かかってしまう。目標は 30 分台後半。去年は 40 分ぎりぎりだったので今年はそれを超えたい。大体 1 k m 4 分 30 秒あたりで走って行けばいいが、駄目でも 4 分 45 秒で走れれば良い感じである。今日は寒いと言うのでロングタイツで走る。前半 10 k m 0 40 分切れそうだと思っていたら、靴を踏まれるアクシデント。脱げそうになってしまい履きなおす。ふざけんな。この 1 k m 0 1 を 1

ムが今年は出ていないので 40 分まであと何秒かわからない。なんとか踏ん張って走るがゴールした時には10 秒もオーバーしていた(泣)。去年より31 秒遅れ。シャワーを浴びてERIKOの応援。喘息気味なのでリタイアかなとか言ってたけど、足切りタイムぎりぎりながら10kmは越えて走って言った模様。間に合う



かなぁ・・・。かなり心配。しかしなんとか戻って来てゴール。ハーフ走るのも超久しぶりじゃない??とりあえず完走出来て良かった。

しかしいつも思うが江東シーサイドで頑張るのはきつい。ここのところタイムもあまり良くないし。過去の自分に勝つのはなんて難しいのだろう。ゴール手前でスタジアムの周り必死こいて走った頃が懐かしい。でも、きっとまた来年も参加するだろう。ゴールすると年末をひしひしと感じる。

出走者数:670名 完走者数:630名 75位 初鹿 裕康 1:40:11 ☆ハーフー般女子の部☆

出走者数:395名 完走者数:352名 345位 市瀬 江利子 2:26:54

昨年はジム 144 日、SWIM 59 日、RUN 53 日、 山 71 日、あとはゲレンデスキーなどなど。



# 山行一覧

2016.7.31-12.6

NO.	山行日		山域	ルート	参加	帽	他	区分
4158	7月31日 -	8月1日	北海道	大雪山 旭岳~黒岳~北海岳	北原		1	縦走
4159	8月3日		北海道	利尻山	北原		1	縦走
4160	8月6日		北海道	羅臼岳	北原		1	縦走
4161	8月7日 —	8月9日	尾瀬	尾瀬ヶ原	初鹿 市瀬		2	ハイク
4162	8月7日		奥武蔵	阿寺	佐藤		3	フリー
4163	8月7日		奥秩父	柴﨑ロック	水野		?	フリー
4164	8月11日		奥多摩	神戸岩	佐藤		2	フリー
4165	8月11日			河又	水野		?	フリー
4166	8月13日		八ヶ岳	信玄棒道	初鹿			ハイク
4167	8月13日		奥多摩	神戸岩	水野			フリー
4168	8月13日		大菩薩	大黒茂谷	桜井			沢
4169	8月14日 -	8月16日	奥秩父	カサメリ沢	小田 佐藤		2	フリー
4170	8月14日 -	8月16日	北ア	笠ヶ岳~槍ヶ岳	平		1	縦走
4171	8月14日 -	8月16日	南ア	北岳	山里			縦走
4172	8月18日		丹沢	頭高山	初鹿			ハイク
4173	8月28日		大菩薩	葛野川深入沢	小堀 大坪	北原	1	沢
4174	8月31日		奥秩父	小川山	水野		1	フリー
4175	9月3日		奥多摩	赤ボッコ	初鹿			トレイルラン
4176	9月3日 -	9月4日	奥秩父	カサメリ沢・小川山	水野		1	フリー
4177	9月3日 -	9月4日	奥秩父	カサメリ沢	小田		?	フリー
4178	9月17日 -	9月18日	奥多摩	後山川塩沢甚助窪	初鹿 北原		1	沢
4179	9月24日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿			トレイルラン
4180	10月1日		道志	<b>景信山</b>	初鹿			トレイルラン

<u> </u>	IIIIu I c	<b>a V</b> U		U 4						
4181	10月9日 -	10月10日	奥秩父	小川山	平				4	フリー
4182	10月9日 -	10月10日	奥秩父	小川山	小田	佐藤				フリー
4183	10月10日		中央沿線	茅ヶ岳	小堀	初鹿			1	ハイク
4184	10月10日		北ア	前穂高岳	北原				1	縦走
4185	10月10日		奥多摩	天王岩	水野				1	フリー
4186	10月15日		奥多摩	越沢R.C.T	小堀	初鹿			3	岩トレ
4187	10月15日		南ア	入笠山	北原				2	ハイク
4188	10月16日		奥多摩	本仁田山	小堀	初鹿			3	ハイク
4189	10月16日		奥武蔵	蕨山	平				1	ハイク
4190	10月16日		奥多摩	天王岩	水野				1	フリー
4191	10月23日		北八ヶ岳	稲子岳左方カンテ	小堀	水野	平	佐藤		バリエーション
4192	10月29日		日光	第5回古峯ヶ原トレイルラン	初鹿	水野				トレイルラン
4193	10月29日 -	10月30日	奥秩父	小川山	小田	佐藤				フリー
4194	10月30日		日光	横根山、井戸湿原	初鹿	水野	市瀬		3	ハイク
4195	10月30日		中央沿線	鶴ヶ鳥屋山	平				1	ハイク
4196	11月2日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿					トレイルラン
4197	11月2日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿					トレイルラン
4198	11月3日		奥多摩	安寺	水野				3	フリー
4199	11月5日 -	11月6日	奥秩父	瑞牆不動沢・小川山	水野				3	フリー
4200	11月6日		奥多摩	三宝山~日向和田~青梅丘陵	初鹿					トレイルラン
4201	11月6日 -	11月7日	日光	鬼怒沼	北原				1	ハイク
4202	11月9日		奥武蔵	河又	佐藤				?	フリー
4203	11月12日		谷川周辺	一の倉沢出合	岡					写真山行
4204	11月13日		西上州	桧沢岳北西稜	初鹿				1	バリエーション
4205	11月13日		奥秩父	小川山	小田	佐藤				フリー
	11月14日		西上州	黒滝山	初鹿				1	ハイク
4207	11月20日		湘南	鷹取山R.C.T	初鹿	水野	市瀬	桜井	1	岩トレ
4208	11月20日		常陸	筑波山	北原				1	ハイク
4209			奥多摩	越沢R.C.T	桜井					岩トレ
4210			伊豆	城ヶ崎	水野				1	フリー
4211	12月3日		奥多摩	青梅丘陵	初鹿					トレイルラン
4212	12月3日		伊豆	城ヶ崎	水野				1	フリー
4213	12月3日 -	12月4日	谷川周辺	一の倉沢出合	岡					写真山行
4214	12月6日		常陸	筑波山	岡					写真山行

34

## 編集後記

昨年も結構トレーニングとか山とか頑張ったけど、レース前の休養とか、山への移動とか、さぼりとかで結局 30 日も休養日が・・・。ん~、意外と多いぞ。

山は「継続は力なり」。経験は糧になる。でも、スポーツはトレーニングしなければ強くなれないんだよね(泣)。 (H)



おっとあぶねいすっかりわすれてたぜ~(印刷係)しかしクライミング能力・体調最悪の秋から年末。もともとメンタルなんて猫の額(違う)だったのにメンタルも最悪。親の因果が子に報い~べべんべんべん(違う)なので沢登り(古っ)とかバリ風味とかトレランとかエリ子俳句とか冬山とかくっついて行ってみた。古い仲間はいいわ~。徐々に持ち直したいもんだのう目指せ蜘蛛糸・春うらら(1P)スーパー赤蜘蛛いえーい!(できるもんならなっ!まあ追々・・)(M野)

