

山行報告書

山行報告提出者：鈴木

山域・山名：北穂高岳（3,106m 長野県松本市）	
入山日：2024年7月17-19日（水-金）2泊3日	
プラン担当者 正：鈴木 副：	北穂山頂にて
参加者 L：報：記：鈴木 男 1名、女 名、計 1名	
天候 7/17 曇時々雨 7/18 曇時々晴れ 中風 7/19 曇 朝濃霧	
7/17（水）	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
7/17（水）	9：20 上高地発-12：30 横尾-15：40 涸沢着 テント泊 行動6h20m
7/18（木）	5：50 涸沢-9：00 北穂山頂-12：20 穂高岳山荘 テント泊 行動6h30m
7/19（金）	6：10 山荘-7：50 涸沢-10：00 横尾-13：00 上高地 沢渡までバス 松本ICより高速乗車し大宮方面帰宅。 行動6h50m
荒天候時のエスケープルート：近隣小屋で待機	
装備と食糧	共同装備：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、ヘルメット、スパイク 個人食：7/17 朝昼夜 7/18 朝昼夜 7/19 朝昼 計8食、予備食、
感想	7/17 明神までの道が一部崩れ通行止め、合羽橋を渡り右岸を歩く。横尾で雨が降り始め以降雨具着用、涸沢テント場は10張程で閑散としていた。 7/18 夜半の雨は上がり上々の天候、北穂まで涸沢や前穂の景観を楽しみながら歩いた。涸沢岳までの岩稜帯は慎重に歩いたが岩に足をぶついたりし擦り傷多数、最後の鎖場では足も手も疲労困憊した。風があったため奥穂肩のテ場では落石リスクに目をつぶり下の段に張った。両日ともテ場そばに雪渓があり飲料冷やし喉を潤せた。 7/19 疲労が激しく、天候不順もあり奥穂、前穂に回らず下山した。ザイテングラートを慎重に下り本谷橋で急坂も無くなり、上高地までもくもくと歩いた。今年に入り体調不良による運動不足・筋力低下で予想通り足は悲鳴を上げ、車を下りると激痛が走り歩くにも苦勞した。