

裾野麗峰山の会・山行報告書		文・写真	GT
山行番	NO. 1851		
日時	2020/01/16 (木) 快晴・風弱		
山域	ハツ=権現岳・三ツ頭 (2580m)		
コース	ハヶ岳横断道発7:33-天女山-天の河原8:25-笛吹市のオジサンに会う 11:02-前三ツ頭12:00-三ツ頭12:49-昼食13:11-前三ツ頭 13:40-横断道路16:05		
標高差	上り	横断道約1370m~三ツ頭2580m=約1210m	
	下り	"	
参加者	GT、KH=2名		

冬の権現岳は、1986年2月22~23日(22日は、39歳誕生日だった)

<http://susono-reihou.babyblue.jp/01-30.pdf>

<http://susono-reihou.babyblue.jp/1-7.pdf>

2014年3月9日

<http://susono-reihou.babyblue.jp/412.pdf> に上った。

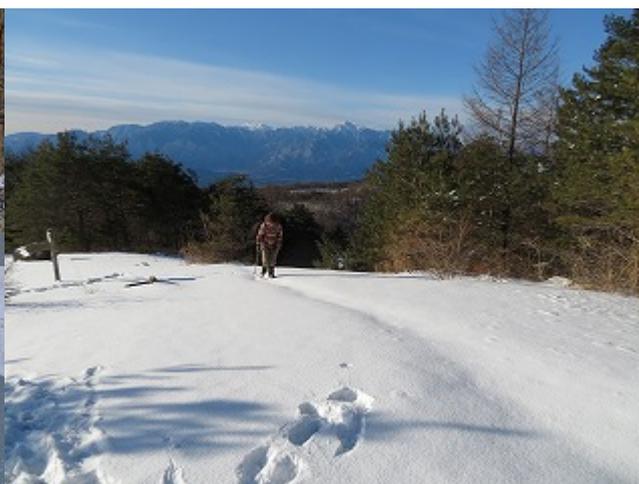
前者は、日帰りではなく山中一泊。男子(三島Kと)2名。厳冬期でラッセルは皆無で厳しい山だった。後者は、3月の日曜日で登山者が多くラッセルは楽だった。ただ、前夜宿泊りで、朝食が遅く、時間の制約があった。

日帰りの場合、三ツ頭着時間がポイント。12時前なら、往復2時間かかる権現岳は上れる。12時を過ぎると、下山時間を考えると止めたほうがよい。

また、以前も書いたが、同じ日帰りでも、長泉発と現地発では、体力に大きな違いが出てくる。今回は長泉発5:00で睡眠不足でキツイ山だった。



ハヶ岳横断道ゲート



天の河原

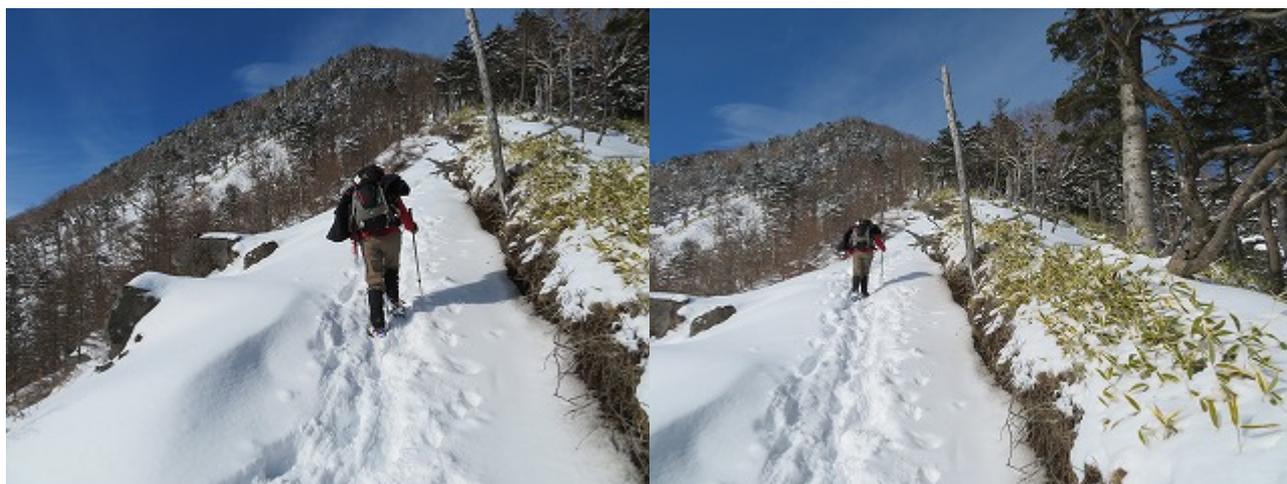
ハヶ岳横断道路の天女山ゲート着7:30。しかし、今年は、やっぱり雪が少なかった。雪山でアイゼン歩行の場合、雪が少ないと歩き難いものである。

そして、長泉発5:00は、決定的に睡眠不足だった。パワーが出ない。意欲が湧かなかった。前

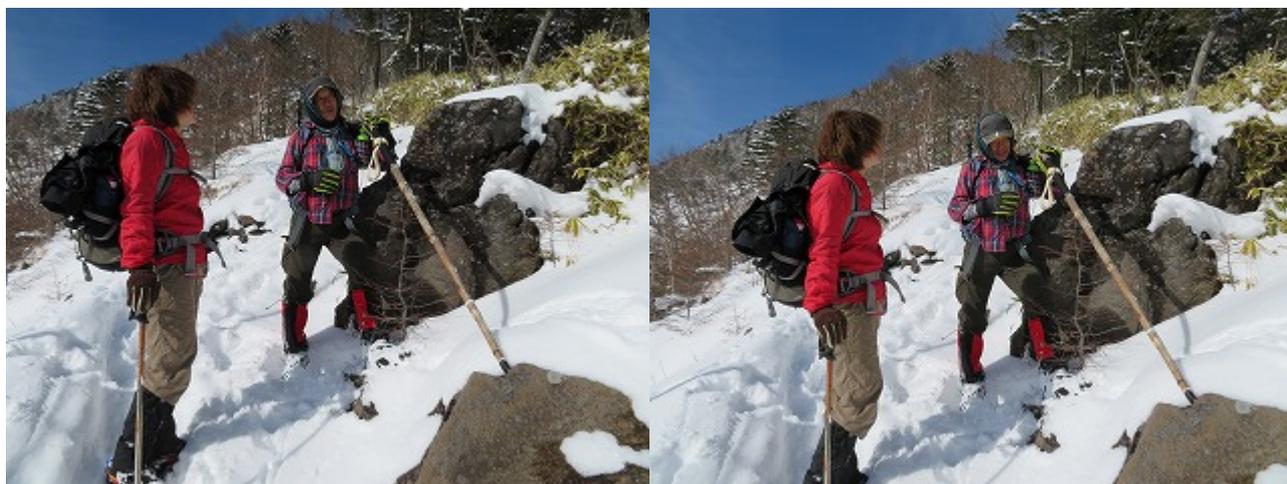
回は前三ッ頭着が10:42。今回は、遥か下で11:02だった。前回、三ッ頭着は、11:40の正午前だった。今回は、12:49で1時間遅れ。体は、バテバテ・ヘロヘロ・グチャグチャだった。

ただ、不思議なことに年末山行で途中棄権だった相方は、今回絶好調。理由はあった。年末山行後、朝食改善をうながした。結果、早朝山行でもパワーが発揮されるようになった。元々、力があるから、更に問題を改善すればルンルンだろう。

三ッ頭下で下ってきたオジサンに会った。早い下山だ。我々より2時間早い5時半に出たという。一人で三ッ頭までラッセルをしたという。手製の長いストックを持っていた。長すぎて使い難いような感じもしたが、意外と便利のようだ。



明るい尾根



笛吹市のオジサン

オジサンと情報交換。年齢は私より少し若かった。若い衆が二名、権現に向かったという。地元といたので、何処か聞いたら、「笛吹（市）」と答えた。天気が良いと、「一人でブラブラ上る」ようだ。ま、それもいいじゃないか。

オジサンと分かれて上るが、相変わらずピッチはもどかしい。急坂をこなして、やっと前三ッ頭着。ここから更に三ッ頭まで約1時間半は長かった。深い吹き溜まりを越えると三ッ頭だった。



三っ頭（2580m）大展望

時間は大幅に遅かった。13時近いので、権現は無理だった。雄大な景色が広がっていた。前回は、もっと雪が多かった。ここまで上った甲斐はあった。目を凝らしたが、若者二人は分からなかった。しかし、それでも標高差約1210mを上ってきた。ま、いいじゃないか。いいとしよう。今回も目標の頂は落とせなかった。

下山は楽だった。特に急な山ほど下りは楽だ。また、下りは上りの印象とずいぶん違う。前三っ頭は綺麗な尾根が続いていた。正面に常に富士山が見えていた。風がないところで昼食。体が限界でたべものを吐きそうになってしまった。完全に体は「いかまって」いた。

今回の不調の原因は、別にもあった。1月4日、高松山ハイキング時、朝、林道を上っていたら左足裏に痛みが走った。捻挫とかではない。下山時も痛かった。その後、富士山ハイキングが続き、今回の登山。上りでずっと痛く、力が入らなかった。しかし、途中敗退は「クセ」になるから、兎に角、三っ頭まで頑張った。

帰着後、ネットを見たら足裏には筋があり、「過労・加齢」等で炎症を起こす「足底けん膜炎（足底筋膜炎）」であるとあった。実は以前もなったことがある。44年前、北海道を2週間歩いた最終日、石狩岳の帰路、長い林道を歩いたら、同じような症状になった。しばらく、不自由な思いをした記憶がある。

気になるので一応、病院にいった。レントゲンは問題なかった。医師曰く、やはり「過労・加齢」だった。湿布を続けたら、約一か月後、痛みは引いた。良かった。



富士山が小さい



高いところが三ッ頭



下山は、案外長い。前回も途中の平坦部が長かった。左手のスキー場？に人が全く見えない。雪不足で閉鎖だろうか？ようやく車着。今回も往復9時間弱。なかなか、厳しい山だった。次回、訪れる機会があったら、是非、権現を落としたい。

(了)

