

## 南アルプス：甲斐駒ヶ岳黒戸尾根日帰り

- ◆日程 2023年10月14日(土)
- ◆メンバー L:SD、DT
- ◆天候 快晴～薄曇り

企画されていた15日の檜洞丸歓迎山行と14日ツェルト泊体験が天候により中止となってしまうため、負荷が強めの日帰り山行を実施したくSDさんにご相談。2人から出た①丹沢三峰縦走(CT10h)、②空木岳ピストン(CT13.5h)、③甲斐駒ヶ岳黒戸尾根ピストン(CT15h)の選択肢のうち③をチョイスした。

当日は3時にSD車でピックアップしてもらい5時過ぎに尾白川溪谷駐車場へ到着。広い駐車場は2割程度埋まっていた。準備をしたらまだ薄暗い5時25分にヘッテンをつけて出発。

歩き始めてほどなくトレイルランナー数パーティーに追い抜かれる。どうやら健脚トレイルランナーに人気のルートようだ。



15時間という長丁場なので出だしからスピードは早め。SDさんにペースメイクをしてもらい、自分一人で歩く速度よりは早く、若干息が上がるペースで足早に進む。私は今回初めての甲斐駒ヶ岳だったが、山の会では例会山行で何度も使っているルートということで、過去の黒戸尾根山行の面白エピソードを聞きながら高度を上げていった。ルートは明快で難所もないが日本三大急登だけのことはあり、延々と続く登りをじりじりと歩き10時前に七丈小屋へ到着。そこから先はハンゴや鎖場が続くのだが、

足に乳酸が溜まってしまいペースが一気に落ちる。SDさんにペースを落としてもらい、11時56分に山頂へ到着。黒戸尾根はすれ違いもほとんどなかったが、山頂は北沢峠からの多くの登山者でにぎわっていた。360度のパノラマ絶景をしばし堪能する。

帰路も長いので休憩もほどほどに下山開始。途中、それなりに下山したつもりで休憩中にGPSを見ると、まだ標高差が1,000m以上残っていることに愕然とする。な、長い・・・下山もペースは早めで暗くなる前の下山を目指す。結果、ギリギリ暗くなる前の17時25分に下山。CT15時間40分、距離16.8km、累計獲得標高2,412mに対して山行時間11時間、休憩時間1時間の合計12時間で下山できたのでスピードとしては満足である。

6月に実施した同じくロング縦走系の谷川馬蹄形との比較でいうと、馬蹄形はCT16時間20分、距離22.9km、累計獲得標高2,707mなのでコース負荷は馬蹄形に軍配だが、黒戸尾根はアップダウンがなくひたすら登り、ひたすら下りという観点から馬蹄形より足の疲労度は高かったように感じる。

アクセス良好、100名山で眺望もすばらしく、長くて楽しいルートなので日帰りでの例会山行を企画してみたらどうかと提案したのだが、誰からも応募はないと思うよとSDさんから優しく諭されました。。



CT: 尾白川溪谷駐車場 5:25 - 0:52 七丈小屋 10:05 - 11:56 甲斐駒ヶ岳 12:12 - 七丈小屋 13:45 - 尾白川溪谷駐車場 17:25