

山名	羅臼岳等 北海道東地区	山行名	個人山行
ルート	高速京田辺 (6:20) ー関空ー女満別空港ー原生花園ー知床五胡ー宿ー羅臼岳①ー斜里岳②ー摩周岳③ー雌阿寒岳④ー(車)ー千歳空港ー関空ー高速京田辺 (23:23)		
山行日	2018.8.2~8.6(5日間)	天候	5日間共に晴れ
参加者	CL (山下隆)、SL (染矢つや子)、河野典子、玉井美智子、(元会員) 佐々木英夫、倉光展子 計: 6名、平均年齢; 75才。		

<準備> 1月; 調査と概略計画→2月; 原稿提出→3月号「かなび」に案内・募集→4月; 宿仮予約・参加者確定・ルート決定、フライト予約・レンタカー予約・宿泊人数修正。より早い予約で運賃(フライトは当然だが、レンタカーはお盆前で約半額)が安くなる。毎日風呂が入れるように登山口に近い割安の宿を探した。各自、体力作りのため、出来るだけ例会に参加し、自主トレや合同トレ(亀山市の錫杖岳)を実施。17年前の元会員の道東登山の記録やヤマレコ情報を参考とした。

<全体>参加者の協力で安全登山が実施出来、楽しい北海道登山となった。長期休暇を取れない方もいて、往復フライトとした。皆さんの事前の良い子が実り、5日間とも好天に恵まれたので計画通りに実施出来た。羅臼岳のピークハントは半分の方だったが、他の3座は全員成功し万歳。又、斜里岳山麓の宿以外は毎日風呂有りで快適な登山となる。北海道は佐々木さんの出身地でもあり、知識・経験に大いに助けられ感謝です。

<直前準備> 各山の詳細タイムスケジュール作成。チェックリストで最終打合せ。甘南備神社や月読神社へ安全祈願。

<装備> 北海道特有な装備とし①ロープ(斜里岳では合計30回の渡渉があるので、天気によってはロープの必要時もあるから準備したが天気に恵まれ、水量はホドホドで使う場面は無かった)②携帯トイレ; 早朝出発ゆえ各自用意。斜里岳では携帯トイレブースあり。③熊よけの鈴や音響器具④ガスコンロ(料理やコーヒー用に用意したが、使う場面ナシ)⑤衣類(気温15~20°と想定されたが、予想外に気温高く、行動中は衣類1~2枚でよく、休憩時にたまに雨具や防風ヤッケ)⑥雌阿寒岳上はザレ場多いので軽アイゼン。⑦虫よけネットや薬剤(花が多いので虫多い)

<ヒヤリハット・安全> 斜里岳の渡渉中、知らない間に右目瞼やおでこを虫に刺され腫れるも、3日目に回復。尻もちや沢での入水あるも心配したツリは皆無。熊との出会い無し。知らない土地を走るの、車の保険はしっかり掛けました。

<費用> 約8.5万円/人。

<各山の所要時間 等>

山名 標高・累積標高差	登山開始時間 (歩行距離)	標準登山時間 (A)	・計画所要時間 ・実績所要時間 B	B/A (比)	担当
羅臼岳 1525・1800	4:45 (18km)	9:10	・11:20 ・11:10	1.22倍	山下
斜里岳 1535・1000	6:00 (8.5km)	7:20	・10:00 ・10:10	1.4倍	染矢
摩周岳 857・675	5:55 (14.5km)	6:00	・8:00 ・6:40	1.1倍	佐々木
雌阿寒岳 1439・820	4:30 (7.5km)	4:00	・5:50 ・6:10	1.54倍	玉井

高齢者仲間の登山には良く頑張ったタイムだった。これも好天のお蔭。

・宿情報まとめ: 今後、北海道東地区の登山を計画する時の参考になればと記載します。

宿泊日	宿名	場所	料金	特徴
8/2-3	ホテル知床 0152-24-2131	ウトロ温泉街。空 港より7 0km,2hr. 登山口	1.06万(税込み)。 朝食おにぎり弁当に 変更可。90日前で安	ホテル大、バゲッジで元 気つけられる。男女露 天風呂、五胡まで車20

		まで車約 20 分	く予約。	分。夕日が見事。
8/3-4	清岳荘（清里 観光協会 0152-25-4111	登山口直近。清里市街から15km、3/1より受付	素泊まり 2050 円+ 寝具 300=2350	自炊専用、50名。風呂・酒無し。電子レンジ・冷蔵庫あり。水は煮沸必要。冬場閉鎖。
8/4-5	民宿「ましゅ まる」 015-482-2027	391号沿い。摩周湖まで18km。美留和61-8	夕食付 4800 円	2段ベッド、肉料理。男女別部屋。YH並。時間守る。家族風呂。
8/5-6	野中温泉 0156-29-7321	登山口直近。雌阿寒岳最短登山の宿	夕食付 7600 円。	名湯。露天あり。シャブー等は無し。冷蔵庫小さい。

8月3日 羅臼平

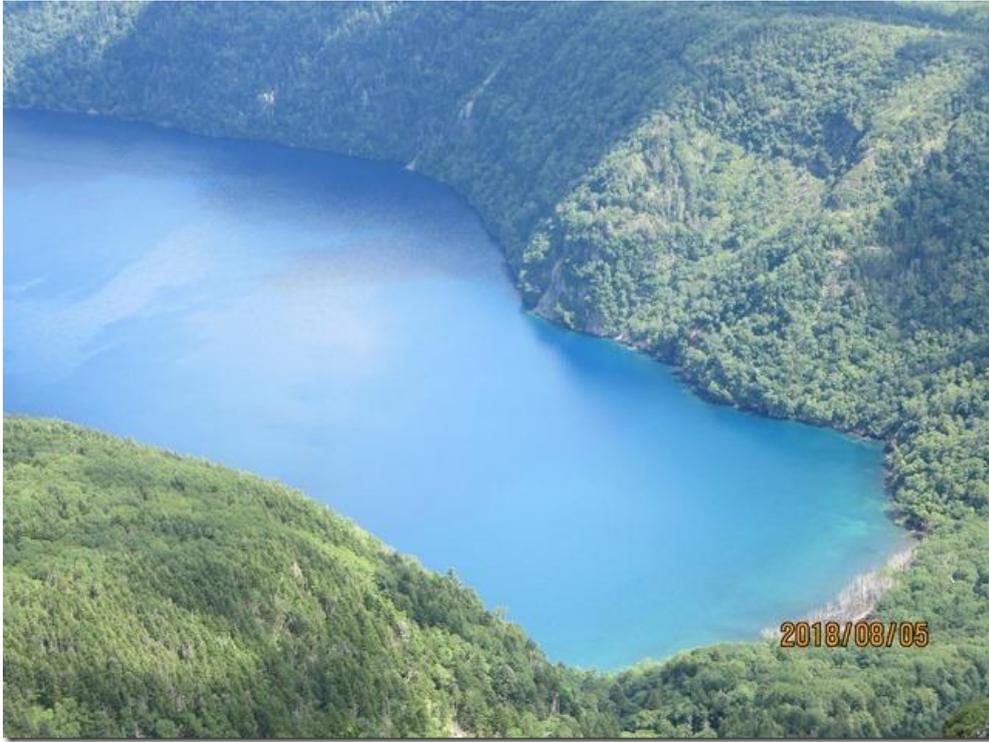


羅臼岳頂上



8月4日 斜里岳頂上より





8月5日 摩周岳頂上より



8月6日 雌阿寒岳頂上より





摩周岳

佐々木 英夫

山名	摩周岳(カムイヌプリ) 857m	山行名	北海道道東登山			
ルート	摩周湖第一展望台—西別岳分岐—摩周岳頂上—西別岳分岐—第一展望台					
山行日	平成 30 年 8 月 5 日	天候	快晴			
参加者	リーダー：山下 サブリーダー： 男性：佐々木(山友会 OB) 女性：染矢、倉光、玉井、河野 合計： 6 名					
ルート概略図 	コースタイム					
	地名		時：分	地名		時：分
	摩周湖第一展望台	集			着	
		発	6:45		発	
	西別岳分岐	着	9:00		着	
		発			発	
	摩周岳頂上	着	10:02		着	
		発	10:18		発	
西別岳分岐	着	11:10		着		
	発			発		
摩周湖第一展望台	着	13:35		着		
	発	14:35		発		
山行報告 摩周岳は、摩周火山の陥没した後の摩周湖の背景に出来た成層火山である。 カルデラ湖としては最も美しい摩周湖の湖面に映す荒々しい火口壁の光景は、湖水の 神の島カムイッシュとともに、神のすむ山カムイヌプリとしてアイヌ民族に畏敬の念で 崇められていた岳である。その神秘さは霧の摩周湖としても有名である。 摩周岳への登山道は第一展望台から摩周湖の外輪山の稜線を行く道がある。 途中 500m~680m の三つの起伏を超えるが、草原の緩やかな歩きやすい道である。左に 摩周湖の七色に変化するといわれる湖面や摩周岳の全貌が見え、右には西別岳、すそ野 には、北海道の広大な原野が果てしなく広がって展望される。 山頂までの比高は約 300m、距離は約 7Km であるが、紺碧の空と湖面の青、白樺の白、草原 の緑、爆裂火口の黒ずんだ景色の中を進む感動は疲れを感じさせない。 西別岳の分岐を過ぎると、やがてカムイヌプリの火口壁をたどり、深い火口低.(375m)に 驚愕しながら、崖すいの急な道を登ると頂上に到達する。 頂上は比較的狭く深い爆裂火口(375m)と摩周湖、前日登ってきた知床山塊が霞んで遠望 された。至福のひとつであった。 比高 300m 歩行距離約 14Km(往復) 所要時間 約 5 時間 紺碧の湖面に映つる神の岳 恋焦がれつつ吾らは登りぬ ヒヤリハット なし						

## 雌阿寒岳

玉井 美智子

山名	雌阿寒岳 1499m	山行名	北海道道東登山			
ルート	野中温泉登山口～雌阿寒岳～野中温泉登山口					
山行日	8月6日	天候	晴れ			
参加者	リーダー： 山下 サブリーダー： 玉井 男性： 佐々木 女性： 染矢、河野、倉光 合計： 6 名					
ルート概略図 	コースタイム					
	地名		時：分	地名		時：分
	野中温泉登山口	集	4：28	八合目	着	8：28
		発			発	
	二合目	着	5：07	五合目	着	9：18
		発			発	
	五合目	着	6：13	三合目	着	9：50
		発			発	
八合目	着	7：05	野中温泉登山口	着	10：35	
	発			発	11：00	
頂上	着	7：40	(空港近くで入浴)			
	発		車返却	発	16：10	
山行報告 今日は道東登山最終日で雌阿寒岳を目指します。千歳空港で時間的余裕を作るため、野中温泉を予定より30分早く出発した。天然のアカエゾマツに囲まれた登山口を登り始めました。今日も良い天気恵まれ最高の気分です。登山道は○△合の標識がしっかりつけてあり、気分的に登り易い。しばらくは森林浴をしながらアカエゾマツの根に足を引っ掛けないように注意しながら歩きました。3合目付近から樹林帯を抜け、ハイマツ帯に変わり、視界が開け見晴らしが良くなりました。4合目硫黄の臭いがたちこめてくる。6合目のガレ場でマルバシモツケ、メアカンフスマの白い花の群生が見られ、オンネト一の沼を見下ろす。 9合目付近で外輪山にたどり着き、火口が見え、火口を右に見ながら外輪山をカーブして山頂へ。雄阿寒岳、阿寒富士が見渡せる(佐々木さんに花の名前、山の名前を教えてください)。頂上ではみんなで記念の一ページを楽しみました。 9合目付近はところどころガレ場があり、滑りやすいので慎重に下山しました。登山口でみんなと握手をし、無事に下山出来たことに感謝です。企画、先頭を歩いて頂いた男性2名、女性3名の方本当にお世話になりました。 下山後には約270km先の新千歳空港まで走る必要があるため、名湯と言われるここ野中温泉での入浴は止め、直ぐ車に乗車。昼食も各自車の中です。千歳空港近くになって、時間的余裕の見込みが付いた時点で空港近くの温泉で汗を流した。飛行機出発が予定より40分遅れたこともあり、出発まで2時間以上の余裕があり、空港内でゆっくり出来た。 ヒヤリハット;なし						