

楽しい登山・ハイキングのなかま



# 遊歩会だより

## 第 3 号

日本百名山へ登ってみませんか

### “ 薬師岳 (2.926m) ”



#### 薬師岳概要

薬師岳(やくしだけ)は富山県富山市南東部に位置する標高 2,926m の山。劔岳・立山と並ぶ飛騨山脈(北アルプス)立山連峰の主要峰である。山域は中部山岳国立公園に指定されている。

駒ヶ岳同様、日本各地には薬師岳という名の山が多数ある。全国的に知名度が高く、その最高峰がこの薬師岳である。

立山連峰の南端にある薬師岳はなだらかでボリュームのある山体を見せておりその気品と貫禄を兼ね備えた山容は北アルプスで最も女性的な山と称されている。高さこそ 3000m に僅かに届かないものの、懐深い優美なこの山は登ってみて初めてその大きさに驚くだろう。山頂付近にはきれいに三つのカール群が並び、見事にスプーンでつくったような谷が並ぶ様は壮観である。

標高差が 1.576m, 歩行距離 19.8Km, 歩行時間は1日目が 7 時間 10 分、2 日目が 6 時間 30 分の**健脚向け**コースです。

#### バス予定時間及び参考コースタイム

- \* 期日
  - ・8月7日(日)～8月8日(月)
- \* 参加費
  - ・25,000円
- \* 申込み(振込み)期限
  - ・7月15日(金)
  - (バス乗車地を**必ず**記入して下さい)
  - 今回の乗車地は“道の駅あらい”、“高田 IC 駐車場”、“頸城自動車バスセンター”の**3カ所**だけです。
- ・前納金 12,000円 《返金期限/ 8 月 3 日(水) PM 8:00 》
- ・募集人数 **25名**
- \* その他
  - ・難易度(健脚向け)
  - ・携行品 昼食、嗜好品、雨具、入浴道具その他
- \* 宿泊 薬師岳山荘 TEL 090-8263-2523

8 月 7 日(日)	8 月 8 日(月)
道の駅あらい (4:30)	薬師岳山荘 (3:30)
高田 IC 駐車場 (4:45)	↓ 徒歩(1 時間)
頸城自動車バスセンター (5:00)	<b>薬師岳山頂</b> (ご来光) (4:30～5:00)
↓	↓ 徒歩(40 分)
上越 IC～立山 IC	薬師岳山荘(朝食) (5:40～6:50)
↓	↓ 徒歩(1 時間 20 分)
有峰口	薬師峠
↓ 有峰林道	↓ 徒歩(20 分)
折立 (8:00)	太郎平小屋
↓ 徒歩(2 時間)	↓ 徒歩(1 時間)
三角点	五光岩ベンチ
↓ 徒歩(1 時間 30 分)	↓ 徒歩(1 時間)
五光岩ベンチ(昼食)	三角点
↓ 徒歩(1 時間 30 分)	↓ 徒歩(1 時間 10 分)
太郎平小屋	折立 (12:40～13:00)
↓ 徒歩(20 分)	↓ 有峰林道
薬師峠	<b>国民宿舎・白樺ハイツ(入浴)</b>
↓ 徒歩(1 時間 50 分)	↓ (14:00～15:30)
<b>薬師岳山荘(宿泊)</b> (16:00)	立山 IC～上越 IC
	↓
	頸城自動車バスセンター (18:00)
	高田 IC 駐車場 (18:15)
	道の駅あらい (18:30)

#### お知らせ

- 今回の“遊歩会だより”は全員郵送とし、先着順で参加者を決定します。  
 申込みされた方(キャンセル待ちの方も含む)を対象にした、薬師岳登山の事前説明会を行いますので、申し込まれた方は必ず出席して下さい。  
**事前説明会** 日時 7月22日(金)19:00～21:00  
 場所 市民プラザ二階 第 4 会議室
- 遊歩会だより第 4 号の発送当番は、第 3 班です。  
 期日 8 月 17 日(水) 午後7時から  
 場所 石橋 市民いこいの家
- 新加入です。よろしくお祈りします  
 内田英和 944-0008 妙高市柳井田町 5-9-25  
 TEL 025-72-7834  
 吉田 隆 943-0137 上越市長者町 132-1 TEL 524-4796  
 お二人は 9 班の仲間になります  
**※ 各自で手持ちの会員名簿に追記願います。**

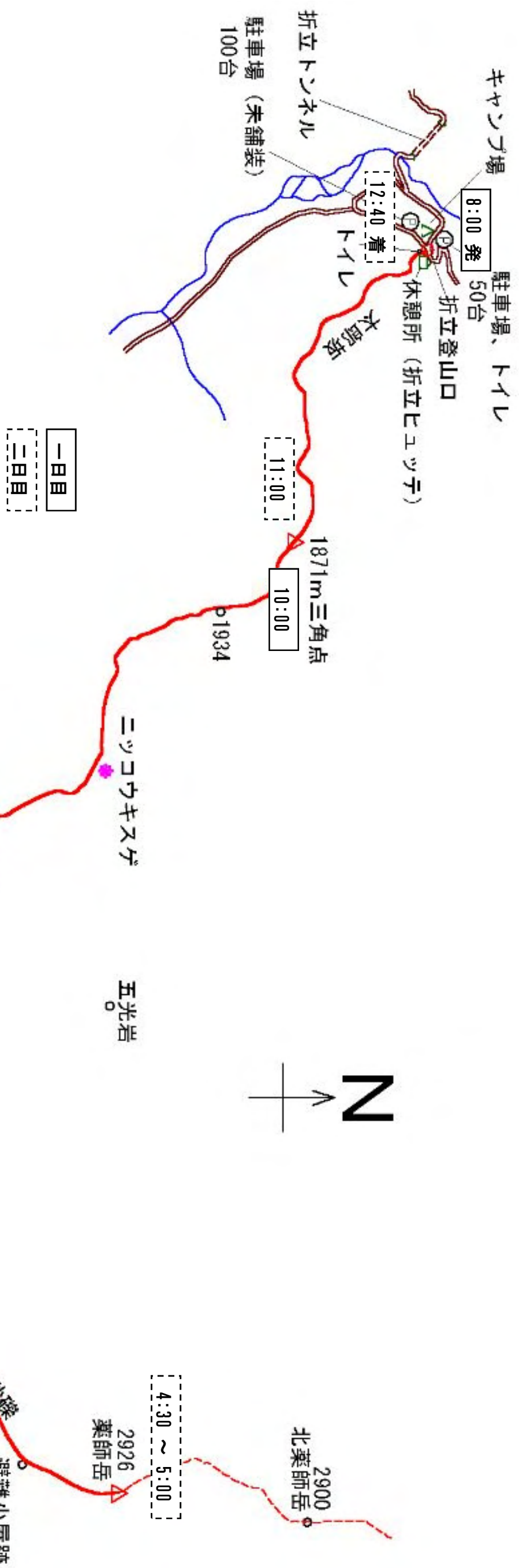
**入笠山登山を終えて**

弥彦に続き最高の登山日和となり、バスを降りたとたんには姫春蟬が大合唱で歓迎してくれました。今年には雪が多かったためか、花の時期には少し早かったように、残念ながらお目当てのスズランの群生は見られませんでした。咲き始めのスズラン、クリンソウ、ニリンソウ等のかわいい花々を見るのが出来ました。

登り始めに体調不良を訴えた方もおられました。すぐに回復され、全員で山頂を踏むことが出来ました。

山頂からは、八ヶ岳連峰、甲斐駒ヶ岳、遠くに乗鞍などを見ることができ、360 度の大パノラマを満喫しました。

空気の澄んだ紅葉の時期にも、もう一度登ってみたいと、多くの方が話しておられました。



## ～登山の後に～

### 靴のメンテナンス

靴は山道具で最も大切な物のひとつです。登山後はきちんとメンテナンスしておきましょう。

次回の登山にもすぐ気持ちよく使えるし、長持ちにもつながります。

大きな泥やひどい汚れは、下山口や水のあるところで早めに落としておき、帰宅したら早めに手入れをしておきます。まず、靴底とその周囲をブラシでよく水洗いする。ブロックの溝に溜まった土や小石は、マイナスドライバーを使うときれいに落ちます。次に靴の上部の汚れを布切れなどで拭き取ります、防水性の靴なら水洗いしても大丈夫です。汗の染み込みは、専用クリーナーで汗を浮か立たせてから拭き取るようにしてください。最後に陰干しし防水スプレーをかけ、内側に新聞紙などを入れて保管します。靴底の減り具合や、ソール部分のヒビ割れ、劣化などがないかもチェックしておきましょう。