丹沢　勘七ノ沢

期間：２００９年7月２６日
メンバー：野澤（記）

８月の盆休みに上ノ廊下を遡行することになった。5月の怪我以来沢へ行っていないので、沢に慣れるためのリハビリ山行第二弾。
今回は勘七の沢だ。

９：００頃二俣着。5 人の先行パーティーが入渓した。邪魔しないように３０分ほどずらせてから入ろうとしたが、また４人のパーティーが入ってきた。どんどん来そうなのでしょうがない。すぐ後から入渓する。この沢は人気が高いんだな！
のんびり歩いたつもりだがＦ１の手前で追い越してしまった。Ｆ１を右岸から登る。
いつもＦ１はてこずってしまう。下手なんだな。登ったところに二人Pがいた。気付かなかった。挨拶して先に行かせてもらう。
Ｆ２を５人Pが登っていた。空くまで待って登り始める。ここはガバが大きく安心して登れる。
Ｆ３は、さっきの５人Pがトライ中だったが先に行って良いと言われたので、ここもお礼を言って先に行かせてもらう。滝つぼに入り左岸へ行こうとするが、水量が多い。水流も早い。渡渉の練習には良いのかなと思いながら、エイヤと気合いを入れて超えていく。
Ｆ４、Ｆ５とドンドン超えていく。
途中で沢下りをして帰ろうと思っていたのだが、多くのパーティーがいたのでも下ると迷惑をかけそう。しょうがないので、久しぶりに花立山荘まで行くことにした。
久しぶりだが、小滝が続き面白い。湧き水もおいしい。
花立まで行くつもりはなかったので、行動食があまりない。たっぷり湧き水を飲んで上る。
ガレ場を登り詰めて花立へ着く。上にいた沢屋に聞いたところ、もっと上まで行きトラバースぎみに花立へ来ると楽だよと言われる。
以前はもっと下からガレ場を登ったので、もう少し上まで上がったのだが、まだ足りないようだ。次回こそ楽したいものだ。

今回の山行目的は、ザイルワーク。沢を下降するつもりだったが取りやめたので、立ち木を利用して懸垂や確保の練習をしてみる。
うまくいった。

これで沢に慣れる初期目標は完成した。

今後は、重荷を背負っての長期行動に膝が耐えられるようにリハビリを行う。

山中に入ると不思議と膝が痛くない。気が張っているせいか？

このまま順調に調整し、上ノ廊下に備えたい。