

2026年 第1回海外登山員会 モンブラン(4810m)登頂報告会

2026年4月13日に、西宮山岳会 坂東さんによるモンブラン登頂報告会を開催しました。



参加者は、西宮3人、西淀川3人、OAR3人、きたろう2人
甲山・豊中・泉州・つりばしからは各1名の総勢15人でした。

日程は、2024年7月19日から28日、7月21日：エギーユ・デュ・ミディで高所順応し、翌22日は高山鉄道ニーデーグル駅 13:00 発でテート・ルース小屋泊(3172m)15:15着。23日が登頂日であり、AM3:00に起床し4:00出発、グーテ小屋6:40分、モンブラン山頂には11:39着、グーテ小屋(3815m)には15:30着、ここで宿泊。翌日24日に下山という行程でした。

どのような体力技術が必要か、そのためのトレーニング内容、服装や装備の写真、食糧計画、長いルートでも疲れないうフレンチステップでの歩き方、こうしたら良かったなどの振り返り、現地のおすすめのお店など詳細に報告していただきました。

また小屋などの予約方法、高所順応対策、水の取り方、具体的なトレーニング方法など活発な質疑応答がなされ、皆さんとても関心の高いということを実感しました。大阪労山でも近いうちにモンブランを目指す人が出てくるかもしれません。

詳細は、西宮山岳会のホームページから読むことができます。
<https://nishinomiya-sangakukai.com/yamadayori/202410.pdf>
なお次回の海外登山委員会は、7月初旬に予定しています。

