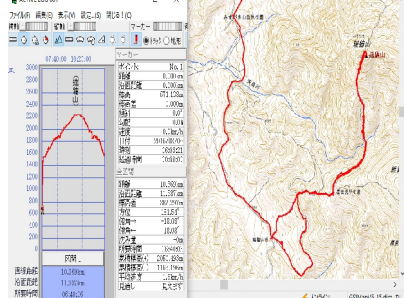


瑞牆山



2016年8月8日
 この日は予定通り早起して瑞牆山(2260m)に登りました。登り3時間、下り2時間、無料の駐車場の登山口から登り、10時前には山頂に到着して記念撮影しました。南アルプスは晴れ、渡って遠望できましたが富士山、八ヶ岳は雲がかかって山頂が見えません、直ぐまじかには金峰山、甲武信岳が望めました。12時前には下山できました。2500m峰ですと、こんなペースの日帰り登山が身体には良いようです。前日は瑞牆自然公園の駐車場で車中泊して、澄み渡った星空を眺めながら過ごしましたが昼は35℃を超える猛暑日でしたが標高1500mを超えると明け方は10℃近く涼しく過ごせました。山の中でしたので売店が無く、何も食べていなかったなので喉は乾く

し、昼ははおにぎり、
パン 1ヶでは間に合
わないらしく苦勞しま
した。