

登山計画案

こまくさ会 8月山行

<期日> 8月20(木)～23日(日) 3泊4日 テント泊

<山名> 北アルプス 涸沢～奥穂高岳(3190m) 周辺

<目的> 夏合宿・北アルプスの大自然を満喫し、現役生との交流を図る。

<参加者>

関根則子 (10) C L 埼玉県比企郡小川町 090-3241-3128 B

<行動予定>

20木 朝9時上高地ハスターミナル広場集合

上高地(3:00) 横尾(3:00) 涸沢

21金 朝4時起床 5時出発

涸沢(2:30) 穂高岳山荘(0:50) 奥穂高岳(0:40) 穂高岳山荘(1:30) 涸沢

22土 朝4時起床 5時出発

涸沢(1:40) パノラマコース経由 屏風の頭(1:20) 涸沢

現役生との全体会参加

23日 朝4時起床 6時出発

涸沢(2:00) 横尾(3:00) 上高地 温泉入浴後 2時頃解散

<共同装備>

エスパー4人用本体とフライ・ポール&ペグ・銀マット・スベアセット&灯油・
コヘル・医療セット・ろうそく&ライター・トイレ

*共同装備は関根が持参用意する。

<個人装備>

リュック・登山靴・帽子・長袖・長ズボン・毛糸手袋・セーター又はフリース・タ
オル・行動食(4日分)・水ポリ・雨具上下・シュラフ・マット・米一人3合・ザ
ックカバー・ピストン用サブザック・ヘッドランプ&電池・食器はしナイフ・トイレ
地図・レスキューセット・温泉セット着替え・その他各自必要な物

<食糧計画>

朝はお茶漬けかうどん、ラーメンなど・夜はカレーライス・麻婆茄子・五目寿司
昼は基本的に各自持参の行動食、食料は関根が一括購入用意持参します。(食費一
人約1500円)

<備考>

* 土日に用事がある人は早めに下山も可、または、土日から涸沢に直接参加も可!
色々な参加の仕方相談に応じます。とにかく涸沢にテントはって待ってま〜す。

* 久しぶりの北アルプス涸沢の雰囲気を楽しみましょう!!お花畑解説付き!

* 屏風の頭からは槍穂、蝶常念等見られまさにパノラマコースです。

* 荷物持てる人は現役生への差し入れも大歓迎!!