

# 登山計画書

2014 こまくさ会 8月

<期日>2014年8月22日(金)～24日(日) 二泊3日

22(金) 午前11時上高地バスターミナル集合 (または小淵沢駅朝9時集合)

<山名>北アルプス涸沢周辺

<目的>現役生の夏合宿に合流し、交流を深める。夏山の景色と花を楽しむ!!

<参加者>関根則子(10) 埼玉県比企郡小川町 TEL090-3241-3128

武田明子(7) 東京都練馬区

<予定コース>

22(金) 朝11時上高地バスターミナル集合出発

または朝9時までに小淵沢駅着であれば関根の車と合流し直接上高地へ

上高地(1:00) 明神(1:00) 徳沢(1:00) 横尾(3:00) 涸沢キャンプ場 テント泊

23(土) 午前中は涸沢から奥穂高岳ピストン(6:00)か、屏風の頭ピストン(3:00)

午後は現役生と夏合宿全体会に参加し交流

17(日) 涸沢(2:00) 横尾(1:00) 徳沢(1:00) 明神(1:00) 上高地で昼食と温泉入浴=上高地バスターミナル午後1時頃解散 または沢渡経由で関根の車で小淵沢まで(小淵沢4時頃着)

<個人装備>リュック・登山靴・長袖長ズボン・帽子・手袋・防寒具・タオル・飲み物・行動食・トイレ・雨具上下・ヘッドランプ・シュラフ・マット・食器はし・着替え・その他各自必要な物

<共同装備>4人用テントフライポール一式・銀マット・スベアと灯油・コッヘル調理用具

<食糧計画>

22金 昼各自持参 夜 親子丼

23土 朝 うどん 昼 行動食各自持参 夜 カレーライス

24日 朝 チキンラーメン 昼 上高地で各自

<備考>

\* 天候や体調により、キャンプ地を徳沢または横尾に変更し涸沢到着が23土にずれ込むこともあります。

\* テント一式と調理用具、食料などは上高地で合流後に荷物分担します。(一人10キロ増)

\*\*\*\*\*

参加希望や急に不参加等のご連絡は関根携帯 [noripysekine3128@docomo.ne.jp](mailto:noripysekine3128@docomo.ne.jp) まで