

■■■■■■■■■■ 登山届 ■■■■■■■■■■

# FULL-CHARGE & のんびり撮影三昧



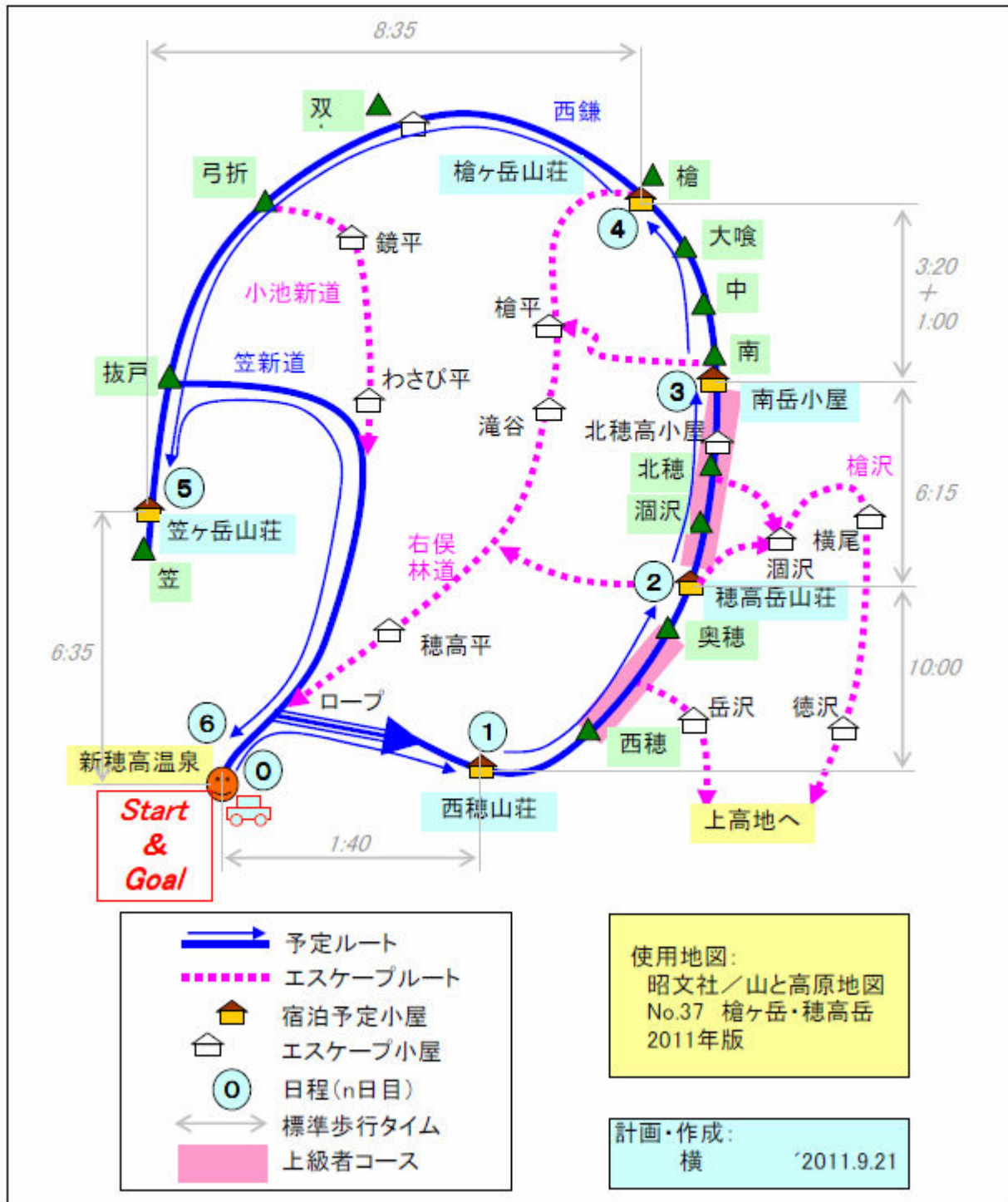
西穂～奥穂～北穂～槍～双六～笠ヶ岳  
7回目

日程	2011/9/22(木)～9/27(水) + 予備日2日		
場所	北アルプス・南部 西穂～槍～笠ヶ岳(基点:新穂高温泉)		
登山者	氏名	横   よ:	年齢   歳 性別   男
	自宅住所	〒2   神奈	
	TEL	04 (自宅) 09   (本人携帯)	
	生年月日	19	
	血液型		
パーティ	1名(単独行)		

緊急時連絡先	
本部1	横   ) 連絡先は本人自宅と同じ
本部2	横   0
山岳保険	日本費用補償少額短期保険(株) 「レスキュー費用保険」 TEL 0120-970-510 保険内容: 捜索救助費用300万円 加入期間: 2011/9/21より1年間 加入者名: 横

## ★ コース概略 ★

日数	日付	概略ルート	標準歩行時間
1日目	9月22日	秦野・(車)・新穂高温泉→(ロープウェイ)→西穂山荘 ▲1(泊)	01h40m
2日目	9月23日	▲1⇒西穂高岳⇒間の岳⇒奥穂高岳⇒穂高岳山荘 ▲2	10h00m
3日目	9月24日	▲2⇒北穂高岳⇒南岳小屋 ▲3	06h15m
4日目	9月25日	▲3⇒槍ヶ岳 ▲4	04h20h
5日目	9月26日	▲4⇒(双六小屋)⇒弓折岳⇒抜戸岳⇒笠ヶ岳 ▲5	08h35m
6日目	9月27日	▲5⇒笠新道⇒新穂高温泉→(車)→宿▲6(or自宅)	06h35m



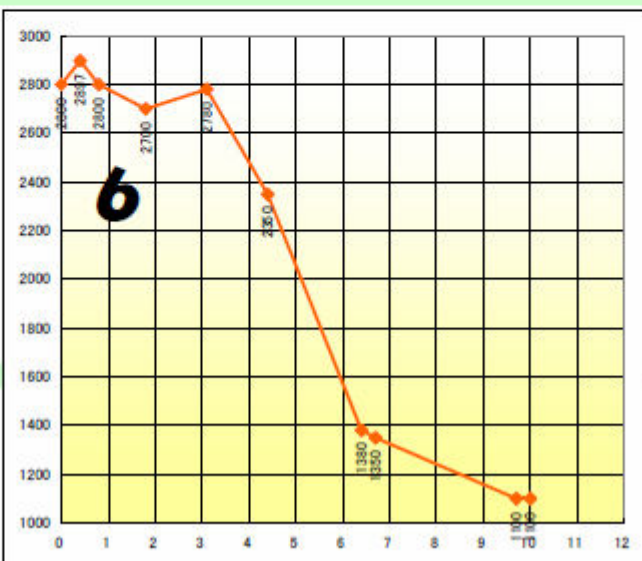
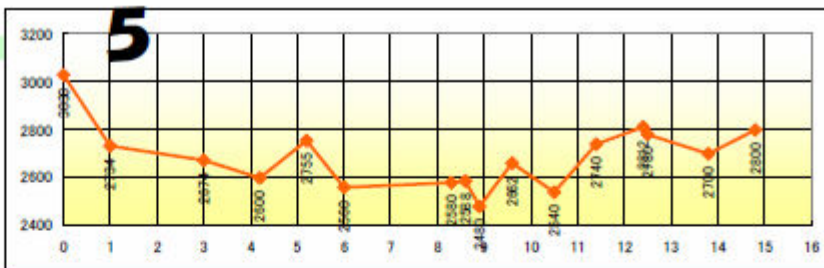
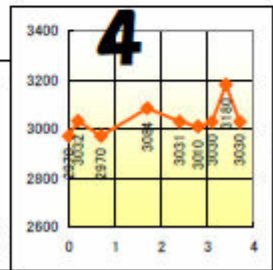
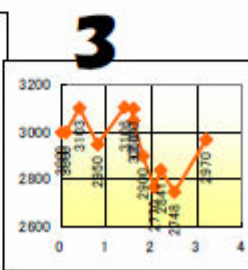
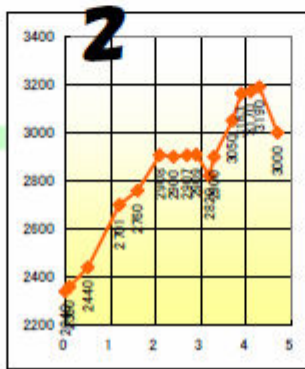
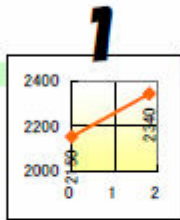


★ 行程詳細 ★

日数	予定日	場所	標高	標高差	水平距離	起点距離	標準タイム	予想タイム	休憩準備	予想時刻(増)	実際時刻	備考 実際の記録メモ
1	2011/9/22	自宅	100	0	0.0	0.0	0:00	0:00	1:00	7:00		
		大井松田IC	70	70				0:30		8:00		■朝食1(途中で外食)
		御殿場IC	440	370				0:30		8:30		
		甲府御坂IC	340	-100				0:50		9:00		
		松本IC	590	250				2:00		9:50		
		新穂高温泉P	1060	470				1:20	0:30	11:50		最後の買出し
		新穂高温泉口	1100	40	0.3		0:10	0:10	0:30	13:10		■朝食1(外食?)
		西穂高口	2150	1050				0:20	0:10	14:40		
		西穂山荘	2340	190	1.8		1:30	1:40		16:30		■夕食(豪華・生もの) ▲ESCAPE⇒新穂高温泉
					2.7		7:40	7:20				
2	2011/9/23								0:40	3:00		WAKE UP
		西穂山荘	2340	0	0.0	0.0	0:00	0:00		3:40		■朝食2↑
		尾根分岐	2360	20	0.1	0.1	0:05	0:05		3:45		
		丸山	2440	80	0.4	0.5	0:30	0:40		4:25		
		独標	2701	261	0.7	1.2	0:55	1:10	0:05	5:35		★お花畑
		ピラミッド	2760	59	0.4	1.6	0:35	0:45	0:05	6:25		
		西穂高岳	2908	148	0.5	2.1	0:55	1:05	0:15	7:35		★Photo三昧
		赤石岳	2900	-8	0.3	2.4	0:45	0:55		8:45		
		間ノ岳	2907	-1	0.3	2.7	0:45	0:55	0:15	9:40		
		天狗岩	2909	2	0.2	2.9	1:00	1:20		11:15		■朝食2(広い場所で)
		天狗のCOL	2820	-89	0.3	3.2	0:25	0:35		11:50		
		遊楽小屋跡	2900	80	0.1	3.3	0:05	0:10	0:30	12:00		▲ESCAPE⇒岳沢/上高地
		コブ尾根の跡	3050	150	0.4	3.7	1:50	2:00		14:30		
		ジャンダルム	3163	113	0.2	3.9	0:25	0:30	0:15	15:00		★Photo三昧
		ロバの耳	3170	7	0.2	4.1	0:20	0:25		15:40		
		悪徳高岳	3190	20	0.2	4.3	0:55	1:00	0:10	16:40		
		穂高岳山荘	3000	-190	0.4	4.7	0:30	0:30		17:20		■夕食2(小屋食?) ▲ESCAPE⇒白出沢/新穂高温泉 ▲ESCAPE⇒濁沢/上高地
					4.7		10:00	12:05				
3	2011/9/24								1:00	4:30		WAKE UP
		穂高岳山荘	3000	0	0.0	0.0	0:00	0:00		5:30		■朝食3↑
		ザイテン分岐	3000	0	0.1	0.1	0:05	0:05		5:35		
		濁沢岳	3103	103	0.3	0.4	0:15	0:20	0:05	5:55		
		最低COL(濁沢COL)	2950	-153	0.4	0.8	1:00	1:15		7:15		★Photo三昧
		北穂高岳(南峰)	3106	156	0.6	1.4	1:15	1:25	0:30	8:40		
		北穂高岳(北峰)	3100	-6	0.2	1.6	0:20	0:20	0:30	9:30		
		北穂山荘	3050	-50	0.0	1.6	0:00	0:05	1:00	10:05		
		飛騨なき	2900	-150	0.2	1.8	0:25	0:30		11:35		■朝食2(広い場所で)
		A沢COL	2770	-130	0.3	2.1	0:35	0:40	0:15	12:15		★Photo三昧
		長谷川ピーク	2841	71	0.2	2.2	0:40	0:50	0:30	13:20		
		最低COL	2748	-93	0.3	2.5	0:25	0:30	0:15	14:20		
		南岳小屋	2970	222	0.7	3.2	1:15	1:25		16:00		■夕食3 ▲ESCAPE⇒南岳新道/新穂高温泉
					3.2		6:15	7:25				
4	2011/9/25								1:00	5:00		WAKE UP
		南岳小屋	2970	0	0.0	0.0	0:00	0:00		6:00		■朝食4↑
		南岳	3032	62	0.2	0.2	0:10	0:15		6:15		
		天狗原分岐	2970	-62	0.5	0.7	0:10	0:15		6:30		
		中岳	3084	114	1.0	1.7	1:20	1:30		8:00		★横photo
		大喧岳	3031	-53	0.7	2.4	1:00	1:10		9:10		
		飛騨乗越	3010	-21	0.4	2.8	0:20	0:30		9:40		
		檜ヶ岳山荘	3030	20	0.3	3.1	0:20	0:25	1:00	10:05		■朝食4+★展望 ★暗れ間を狙って登頂
		檜ヶ岳	3180	150	0.3	3.4	0:30	0:40	1:00	11:45		▲朝食...■夕食4 ▲ESCAPE⇒新穂高温泉
		檜ヶ岳山荘	3030	-150	0.3	3.7	0:30	0:35		13:20		
					3.7		4:20	5:20				
5	2011/9/26								1:00	4:00		WAKE UP
		檜ヶ岳山荘	3030	0	0.0	0.0	0:00	0:00		5:00		■朝食5↑
		千文乗越	2734	-296	1.0	1.0	0:50	0:55		5:55		
		左俣岳	2674	-60	2.0	3.0	1:10	1:15	0:10	7:10		
		碓氷乗越	2600	-74	1.2	4.2	0:30	0:30		7:50		
		樽沢岳	2755	155	1.0	5.2	0:30	0:30		8:20		
		双六小屋	2560	-195	0.8	6.0	0:25	0:30	1:00	8:50		
		弓折乗越	2580	20	2.3	8.3	1:10	1:15		11:05		
		弓折岳	2588	8	0.3	8.6	0:15	0:15	0:15	11:20		▲ESCAPE⇒小浪新道/新穂高温泉
		大ノマ乗越	2480	-108	0.3	8.9	0:25	0:25		12:00		
		大ノマ岳	2662	182	0.7	9.6	0:45	0:55	0:15	12:55		
		珠父平	2540	-122	0.9	10.5	0:45	0:45		13:55		■朝食5+★展望
		珠父岩	2740	200	0.9	11.4	0:25	0:35		14:30		
		抜戸岳	2812	72	1.0	12.4	0:30	0:35	0:20	15:05		▲ESCAPE⇒笠新道/新穂高温泉
		(笠新道分岐)	2780	-32	0.1	12.5	0:05	0:05		15:30		
		抜戸岩	2700	-80	1.3	13.8	0:30	0:30		16:00		
		笠ヶ岳山荘	2800	100	1.0	14.8	0:20	0:30	0:20	16:30		■夕食5(残り全部)
					14.8		8:35	9:30				
6	2011/9/27								0:15	4:00		WAKE UP
		笠ヶ岳山荘	2800	0	0.0	0.0	0:00	0:00		4:15		
		笠ヶ岳	2897	97	0.4	0.4	0:10	0:15	1:00	4:30		★日の出&HotDrink
		笠ヶ岳山荘	2800	-97	0.4	0.8	0:05	0:10	1:00	5:40		■朝食6
		抜戸岩	2700	-100	1.0	1.8	0:25	0:25		7:05		
		(笠新道分岐)	2780	80	1.3	3.1	0:30	0:30		7:35		
		杓子平	2350	-430	1.3	4.4	1:20	1:25		9:00		
		(左俣林道分岐)	1380	-970	2.0	6.4	3:00	3:10	0:15	12:10		
		中峠	1350	-30	0.3	6.7	0:10	0:10		12:35		
		新穂高温泉	1100	-250	3.0	9.7	0:45	0:45	0:15	13:20		■朝食6(or外食)
		新穂高温泉P	1100	0	0.3	10.0	0:10	0:10		13:45		お疲れ様★...宿へGO

# ★ ルート高低 ★

場所	起点 距離	標高	予想時 刻(分)
<b>1</b> 自宅	0.0	100	8:00
大井松田IC		70	8:30
御殿場IC		440	9:00
甲府御坂IC		340	9:50
松本IC		590	11:50
新機高温泉P		1060	13:10
新機高温泉口		1100	13:50
西機高口	0	2150	14:40
西機山荘	1.8	2340	16:30
<b>2</b> 西機山荘	0.0	2340	3:40
扇根分岐	0.1	2360	3:45
丸山	0.5	2440	4:25
狹嶺	1.2	2701	5:35
ピラミッド	1.6	2760	6:25
西機高岳	2.1	2908	7:35
赤石岳	2.4	2900	8:45
間ノ岳	2.7	2907	9:40
天狗岩	2.9	2909	11:15
天狗のCOL	3.2	2820	11:50
避難小屋跡	3.3	2900	12:00
コブ扇根の頭	3.7	3050	14:30
ジャンダルム	3.9	3163	15:00
ロバの耳	4.1	3170	15:40
奥機高岳	4.3	3190	16:40
機高岳山荘	4.7	3000	17:20
<b>3</b> 機高岳山荘	0.0	3000	4:30
ザイテン分岐	0.1	3000	5:35
湖沢岳	0.4	3103	5:55
最低COL/湖沢COL	0.8	2950	7:15
北機高岳(南峰)	1.4	3106	8:40
北機高岳(北峰)	1.6	3100	9:30
北機山荘	1.6	3050	9:35
飛騨なき	1.8	2900	10:35
A沢COL	2.1	2770	11:15
長谷川ピーク	2.2	2841	12:05
最低COL	2.5	2748	13:05
南岳小屋	3.2	2970	14:30
<b>4</b> 南岳小屋	0.0	2970	5:00
南岳	0.2	3032	6:15
天狗原分岐	0.7	2970	6:30
中岳	1.7	3084	8:00
大喰岳	2.4	3031	9:10
飛騨乗越	2.8	3010	9:40
檜ヶ岳山荘	3.1	3030	10:05
檜ヶ岳	3.4	3180	11:45
檜ヶ岳山荘	3.7	3030	13:20
<b>5</b> 檜ヶ岳山荘	0.0	3030	4:00
千丈乗越	1.0	2734	5:55
左俣岳	3.0	2674	7:10
碓氷乗越	4.2	2600	7:50
根沢岳	5.2	2755	8:20
双六小屋	6.0	2560	8:50
弓折乗越	8.3	2580	11:05
弓折岳	8.6	2588	11:20
大ノマ乗越	8.9	2480	12:00
大ノマ岳	9.6	2662	12:55
株父平	10.5	2540	13:55
株父岩	11.4	2740	14:30
抜戸岳	12.4	2812	15:05
(笠新道分岐)	12.5	2780	15:30
抜戸岩	13.8	2700	16:00
笠ヶ岳山荘	14.8	2800	16:30
<b>6</b> 笠ヶ岳山荘	0.0	2800	4:15
笠ヶ岳	0.4	2897	4:30
笠ヶ岳山荘	0.8	2800	5:40
抜戸岩	1.8	2700	7:05
(笠新道分岐)	3.1	2780	7:35
杓子平	4.4	2350	9:00
(左俣林道分岐)	6.4	1380	12:10
中崎橋	6.7	1350	12:35
新機高温泉	9.7	1100	13:20
新機高温泉P	10.0	1100	13:45





# ★ 食料計画 ★

[食料計画]

日時	種別	場所	食事種別	メニュー	備考
9月22日	朝食1	秦野～	□家 or コンビニ		
	昼食1	新穂高温泉	□外食		
	夕食1	西穂山荘	◆自炊	サンドイッチ系	※1
9月23日	朝食2	西穂山荘	◆自炊	おでん系	短 ※1
	昼食2	～間ノ岳～	◆自炊	おにぎり	短 ※2
	夕食2	穂高山荘	◆自炊	うどん系1	
9月24日	朝食3	穂高山荘	◆自炊	もち系1	
	昼食3	大キレット	◆自炊	ビスケット&desert	短
	夕食3	南岳小屋	◆自炊	ラーメン系1	
9月25日	朝食4	南岳小屋	◆自炊	もち系2	
	昼食4	槍ヶ岳山荘	◆自炊	うどん系2	
	夕食4	槍ヶ岳山荘	▲小屋食	うどん系3	
9月26日	朝食5	槍ヶ岳山荘	◆自炊	もち系3	短
	昼食5	大ノマ岳	◆自炊		短
	夕食5	笠ヶ岳山荘	◆自炊	ラーメン系2	
9月27日	朝食6	笠ヶ岳山荘	◆自炊	もち系4	
	昼食6	新穂高温泉	◆自炊 or 外食		
	夕食6	～秦野	□宿 or コンビニ		
9月28日					

※1 かさばっても大丈夫

※2 コンビニにおにぎり×3こくらい・・・時間をかけない

候補／詳細

★主食	
うどん系	生うどん、麺、レトルト、スープ
もち系	もち、饅頭、お吸い物の素
サンドイッチ系	ロールパン、チーズ、ハム、きゅうり、トマト
パスタ系	パスタ、レトルトミートソース、トマト
ラーメン系	生麺ラーメン、ソーセージ、チーズ

★副食	
ソーセージ	
ちーかま	
ミルクパン	

★行動食	
カロリーメイト	ハイチュウ
ポカリスエットの粉	アメ
レーズンビスケット	

★デザート	
りんご	
なし	
バナナ	
グレープフルーツ	

★非常食・嗜好食	
チョコレート	
コンデンスミルク	
ピーフジャーキー	

★つまみ、酒	
チーズ醬	カキビー
ウイスキー	

非常食レパートリー

FD牛飯、

FDお粥、

FD炒飯

FD鶏飯

# ★ 装備リスト ★

テント泊 ↓ ↓小屋泊		T K		T K	
テント	×	EPIヘッド		カッパ	
フライ	×	EPIガス		傘	△
ポール	×	ランタンヘッド	×	帽子	
ペグ	×	ライター&マッチ		替え下着	
エンピ	×	軍手		替え靴下	
ザック		コッヘル	×	防寒具	
ザックカバー		おたま	×	山行後着替え	※I
サブザック		水ポリorPET		登山靴	
シュラフ	×	折畳み水ポリ		予備靴紐	
シュラフカバー	△	背板	×	ぞうり	△
ウレタンマット	×			タオル	
銀マット	×			バンタナ	△
ウエストポーチ					
食料		要綱		Videoカメラ	
行動食		登山届け		Wideレンズ+adap	
予備食		地図		Video電池	
つまみ		コンパス		フィルタ	
s a k e		懐中電灯		三脚	
食器		予備電球		カメラ	
コップ		予備電池		レリーズ	-
スプーン/フォーク		ホイッスル		カメラ電池	
ロールペーパー		ラジオ	△	腕時計	
ナイフ		ビニル袋		MP3プレーヤ	△
		新聞紙			
サングラス		ガムテープ			
日焼け止め		細引き		洗面用具(歯ブラシ)	
		ごみ袋		くし	
				筆記用具(防水インク)	
クライミング滑り止め	△	救急用品			
レスキューシート		常備薬			
		サポータ		\$お金・現金	
		保護テープ		保険証控え	
				免許証	
		山岳保険加入			