

山行計画書

【概要】

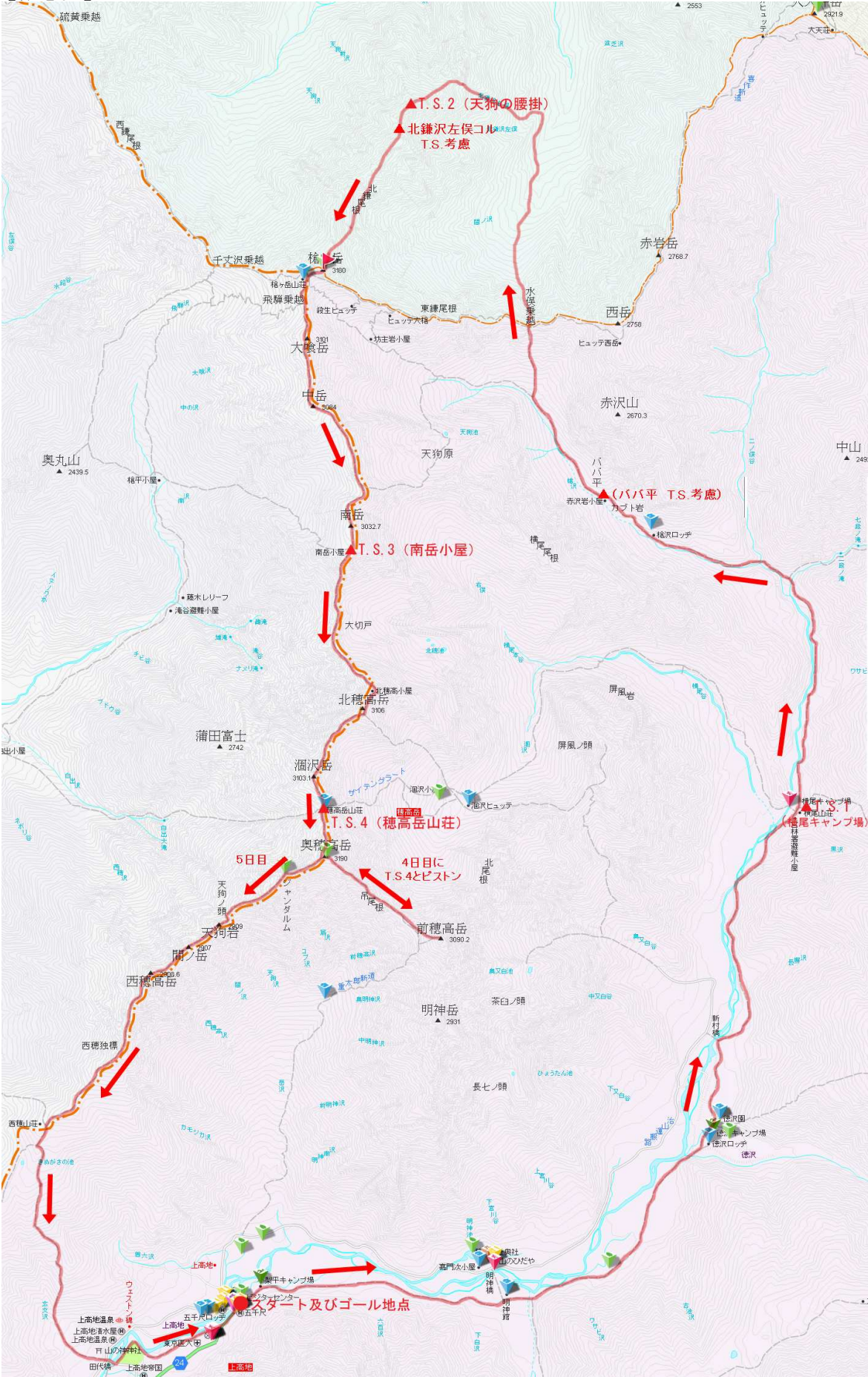
北アルプス槍ヶ岳北鎌尾根、大キレット、奥穂～西穂ルートを一度の縦走に組み合わせる

【日程】

2011年7月31日～2011年8月6日

4泊5日、予備日2日

【概念図】



【形式】
テント泊単独縦走形式

【行動者情報】
(略)

【緊急連絡先】
(略)

【行動表】
初日(7/31)
公共交通機関による移動

時間	場所	公共交通機関名
6:30 発	自宅	
7:50 発	新宿駅西口高速BT	京王高速バス
11:02 着	松本BT	
11:23 発	松本ST	アルピコ交通上高地線
11:53 着	新島々ST	
12:05 発	新島々BT	アルピコ交通バス
13:10 着	上高地BT	

山行

コースタイム	サイト	備考
	上高地	
1:00	明神	
1:00	徳沢	
1:10	横尾(T.S.1)	
3:10	合計行動時間	行動可能なら、ババ平まで歩くことも考慮

二日目(8/1)

コースタイム	サイト	備考
	T.S.1	
1:40	槍沢ロッヂ	
0:10	ババ平	ババ平スタートに変更の可能性も考慮
0:30	大曲	
1:00	水俣乗越	
2:30	北鎌沢出合	
2:00	北鎌沢コル(P7～P8鞍部)	
1:00	天狗の腰掛(P9)(T.S.2)	
8:50	合計行動時間	初日次第で北鎌沢左俣コルまで歩くことも考慮

三日目(8/2)

コースタイム	サイト	備考
	T.S.2	北鎌沢左俣コルに変更の可能性考慮
2:00	北鎌独標(P10)	
3:00	北鎌平	
1:00	大槍(槍ヶ岳山頂)	
0:30	槍ヶ岳山荘	
0:30	大喰岳	
1:00	中岳	
1:10	南岳	
0:10	南岳山荘(T.S.3)	
9:20	合計行動時間	

四日目(8/3)

コースタイム	サイト	備考
	T.S.3	
1:00	大キレット長谷川ピーク	
2:00	北穂高岳(南峰)	
1:50	涸沢岳	
0:25	穂高岳山荘(T.S.4)	
5:15	T.S.4までの合計行動時間	
0:50	奥穂高岳	T.S.4に装備をデポしてピストン
1:45	前穂高岳	↓
2:00	奥穂高岳	↓
0:30	穂高岳山荘(T.S.4)	↓
10:20	合計行動時間	

五日目(8/4)

コースタイム	サイト	備考
	T.S.4	
0:50	奥穂高岳	
0:50	ジャンダルム	
2:00	天狗のコル	
2:30	西穂高岳	
1:00	西穂独標	
1:00	西穂山荘	
2:00	田代橋	
0:15	上高地BT	
10:25	合計行動時間	

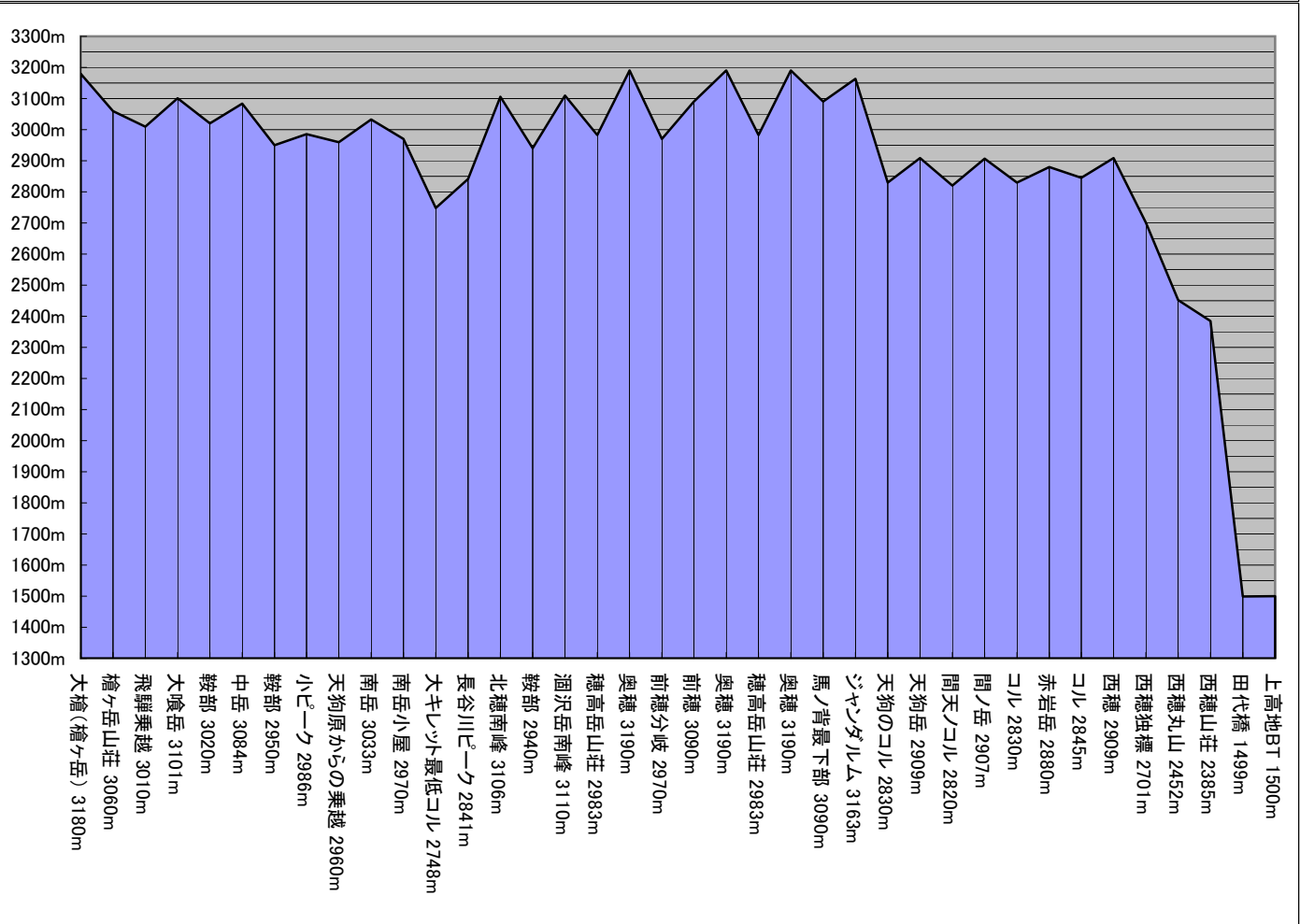
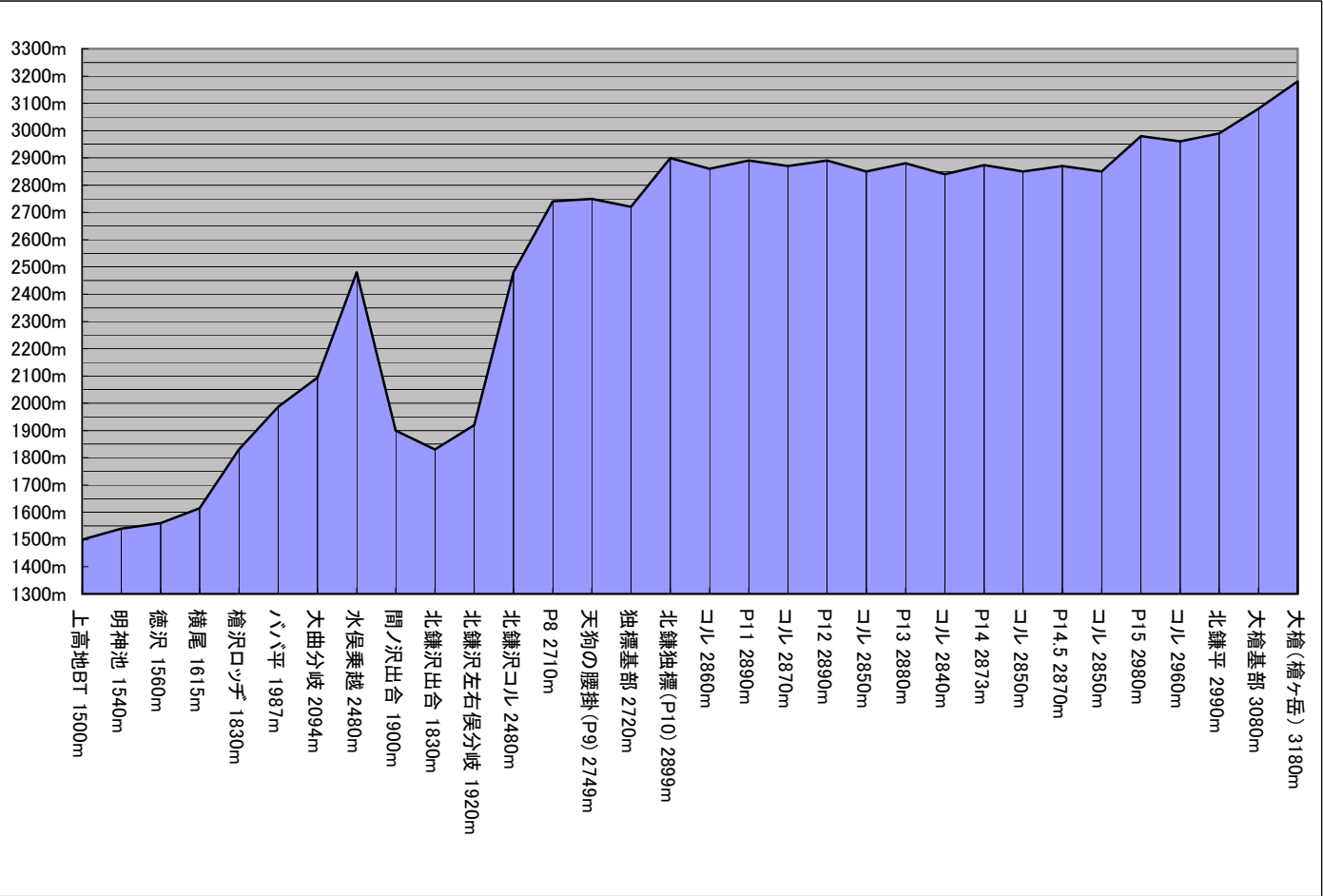
六日目(8/5) 予備日

七日目(8/6) 予備日

【エスケープルート】

行動ルート	エスケープルート
上高地～水俣乗越	遡行して上高地BT
水俣乗越～北鎌コル～独標基部	貧乏沢経由で大天井ヒュッテ
独標基部～大槍～南岳小屋	槍沢もしくは天狗原経由で上高地BT
南岳小屋～奥穂	涸沢、横尾経由で上高地BT
奥穂～前穂	重太郎新道、岳沢経由で上高地BT
奥穂～ジャンダルム～間ノ岳	天狗沢、岳沢経由で上高地BT
間ノ岳～西穂～西穂山荘～上高地	進行して上高地BT

【標高グラフ】



【地図】

国土地理院発行 25000分の1地形図

「上高地」「穂高岳」「槍ヶ岳」「笠ヶ岳」「焼岳」

昭文社 エアリアマップ 山と高原地図

「上高地 穂高・槍」

【装備品】

＜行動＞

登山靴(スカルパ・クリスタロGTX)、靴紐予備(1)、長袖シャツ(2)、半袖シャツ(2)、防寒具、靴下(大2、小2)、手袋(2)、スワミベルト、カラビナ(安全環付1、通常1)、簡易ロープ(4m×2)、シュリンゲ(2)、ヘルメット(水色)、アタックザック(ZERO POINT・灰色・90L)、ザックカバー(モンベル・黄色)、雨具(黄色)、地図(先述)、

アルパインポール(黒・2)、帽子(ツバ:焦茶&本体:薄茶・1)、コンパス(1)、眼鏡予備(ケース入り1)

眼鏡用クリップ式偏光レンズ(1)、デジカメ(PENTAX Optio W90)、デジカメ電池予備(1)、サポーター(膝用2)

ウエストポーチ、腕時計、メモ帳、筆記用具

＜生活＞

テント(石井スポーツオリジナル2人用・黄×青ツートーン)、火器ヘッド(1)、ライター(2)、火器カートリッジ(大2)、

コッフェル(大2)、ブキ(1)、コップ(1)、シュラフ(1)、クルクルマット、銀マット、ナイフ(1)、食料(朝6、夜6)、

行動食(6)、ポカリの粉(12)、ポリタン(2L×2)、タオル(6)、ヘッドランプ、ラジオ、電池予備(単4×12、単3×12)、

サンダル、トイレットペーパー、ビニール袋(大を少量、中、小を適量)、歯ブラシセット

＜緊急＞

衛星セット(胃腸薬、鎮痛剤、消炎剤、抗生物質、常備薬、包帯、絆創膏、三角巾、テーピング用テープ、虫除け、

虫刺され薬)、サバイバルシート(1)、ガムテープ(適量)、燃缶(1)、着替えセット(1)、携帯電話、電池式充電器、

山岳保険証書、保険証、免許証、財布

【山岳保険】

モンベル山岳保険(運動危険割増付傷害総合保険)