

山行計画書

【概要】
裏妙義主峰を縦走する

【日程】
2012年5月8日(日帰り)
予備日なし

【概念図】



【行動者情報】
(略)

【緊急連絡先】
(略)

【行動表】

時間	場所	備考
0400 発	自宅	自家用車
0410	所沢IC	関越自動車道
0515 着	松井田妙義IC	藤岡JCT経由で上信越自動車道
0540 着	入山川沿い取付付近	安中市松井田町大字北野牧字明賀付近
0600 発		登山開始
コースタイム		備考
累計	区間	
0000	0000	入山川沿い取付付近
0230	0230	谷急山
0350	0120	三方境
0535	0145	丁須ノ頭
0620	0045	御岳
0800	0140	あさおの吊橋P
0930	0130	入山川沿い取付付近
		状況次第でタクシー利用考慮

【標高グラフ】

🚩 出発時刻／高度： 06:00 / 549m

🏠 到着時刻／高度： 16:00 / 549m

🕒 合計時間： 10時間0分

➡ 合計距離： 13.37km

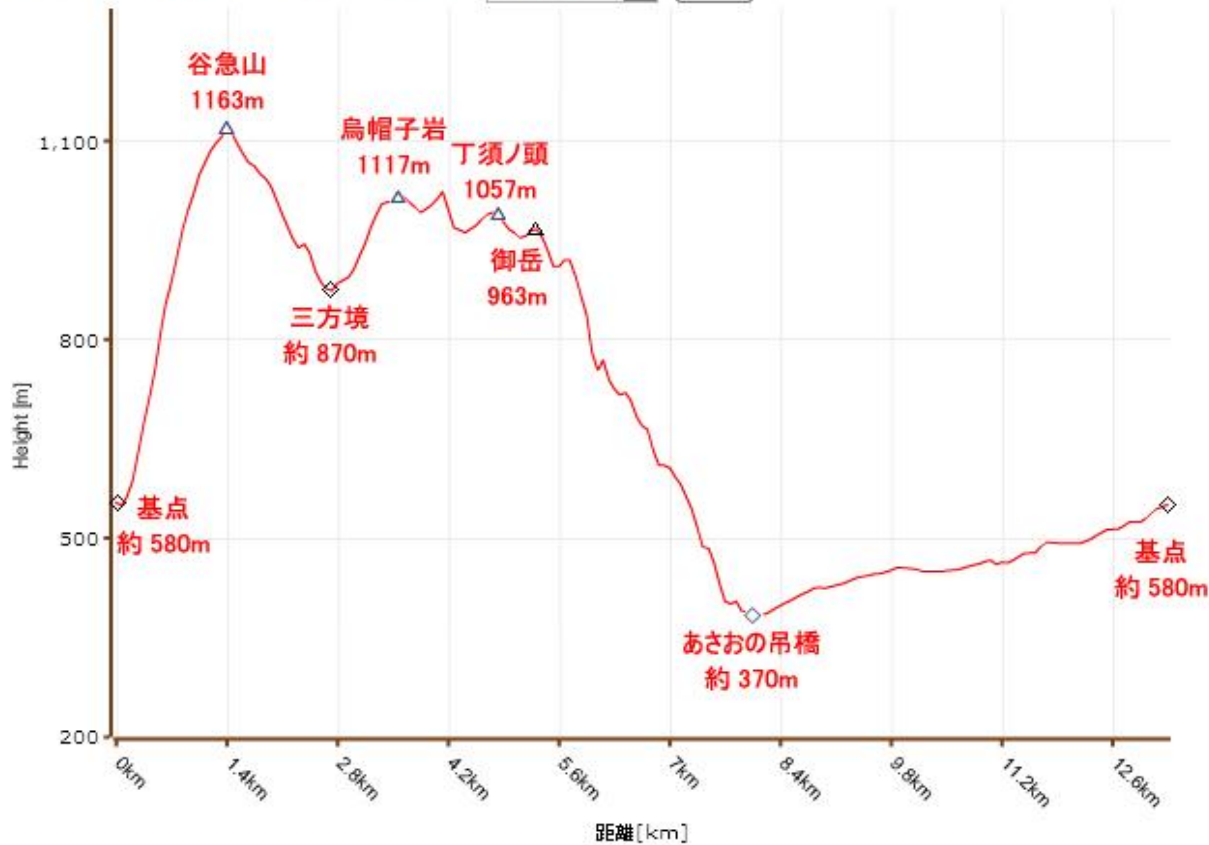
📈 最高点の標高： 1163 m

📉 最低点の標高： 378m

📈 累積標高（上り）： 1168m

📉 累積標高（下り）： 1168m

表示変更： ☒ 距離 ☐ 時間 ☐ 時刻 / SRTM標高



【地図】

国土地理院発行 25000分の1地形図

「南軽井沢」

昭文社 エアリアマップ

「西上州 妙義山 荒船山」

【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(1)、防寒具、靴下(大1、小1)、グローブ(1)、スワミベルト、カラビナ(安全環付1、通常2)、ザイル(8mm×20m)、シュリンゲ(2)、ヘルメット(水色)、アタックザック(MILLET・橙色・38L)、ザックカバー(水色)、雨具(黄色)、地図(先述)、アルパインポール(赤・2)、帽子(黒)、コンパス(1)、眼鏡予備(ケース入り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)、腕時計、メモ帳、筆記用具

＜生活＞

銀マット、ナイフ(1)、行動食(チョコレート2枚、カロリーメイト2箱、ソーセージ4本、ビスケット20枚)、アミノバイタルの粉(4)、ポリタン(2L×1)、タオル(2)、ヘッドランプ、ラジオ、電池予備(単4×4、単3×4)、トイレトペーパー、ビニール袋(適量)

＜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)