

山行計画書

【概要】

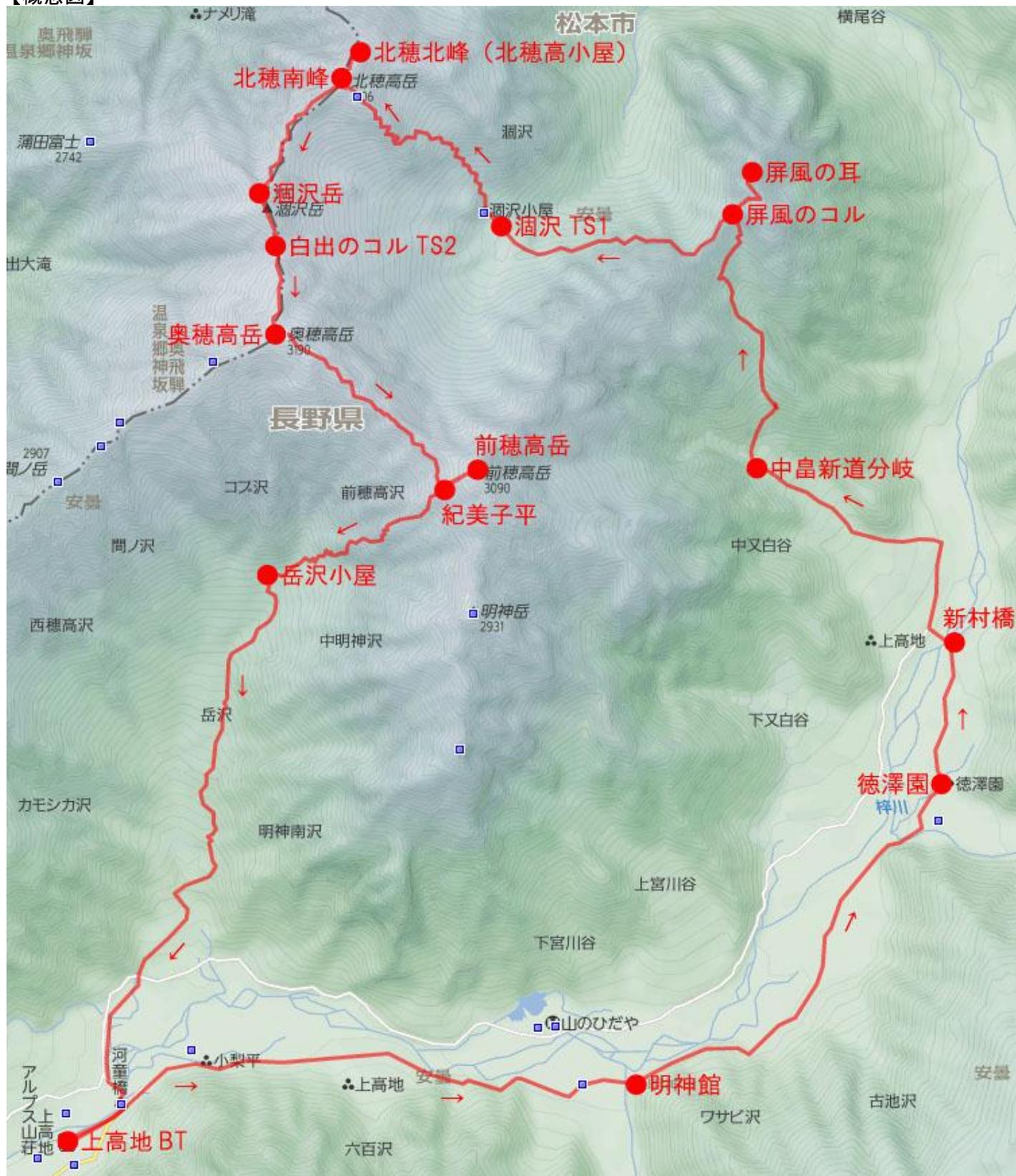
涸沢カールから北穂、奥穂、前穂を縦走する

【日程】

2012年9月16日～2011年9月18日

2泊3日、予備日1日

【概念図】



【形式】
テント泊縦走形式

【行動者情報】

氏名	性別	生年月日	住所	電話	備考
					リーダー
外観特徴	ザック: 灰90L (ZERO POINT) ザックカバー: 赤 雨具: 黄×灰 靴: SCARPA Cristallo GTX (灰)				
緊急連絡先					
緊急連絡先					
外観特徴	ザック: 黒45L (ZERO POINT) ザックカバー: 黄 雨具: 灰 靴: LOWA Melina GTX (茶)				

【行動表】

前日 (9/15)

前泊

さざなみ旅館 住所: 長野県松本市波田1909 電話: 0263-92-3456

初日 (9/16)

アプローチ

時刻	場所	備考
0500 着	沢渡駐車場	自家用車
0540 発	沢渡バス停	アルピコ電鉄バス
0610 着	上高地BT	

山行

累計時間	区間時間	サイト	備考
00:00	—	上高地BT	
01:00	01:00	明神	
02:00	01:00	徳沢	
02:20	00:20	新村橋	パノラマ新道へ、状況次第では横尾経由に変更の可能性あり
03:40	01:20	中畠新道分岐	
05:50	02:10	屏風のコル	屏風の耳へのピストンをする予定
07:00	01:10	涸沢TS1	涸沢ヒュッテ前テントサイト

二日目 (9/17)

累計時間	区間時間	サイト	備考
00:00	—	TS1	
03:00	03:00	北穂南稜分岐	
03:20	00:20	北穂小屋	
03:35	00:15	北穂南稜分岐	
04:25	00:50	涸沢最低コル	
05:35	01:10	涸沢岳	
05:50	00:15	白出のコルTS2	穂高岳山荘前テントサイト

三日目 (9/18)

累計時間	区間時間	サイト	備考
00:00	—	TS2	
00:50	00:50	奥穂高岳	
02:20	01:30	紀美子平	
02:50	00:30	前穂高岳	
03:10	00:20	紀美子平	
05:10	02:00	岳沢小屋	
07:10	02:00	河童橋	
07:15	00:05	上高地BT	沢渡駐車場へバスで移動

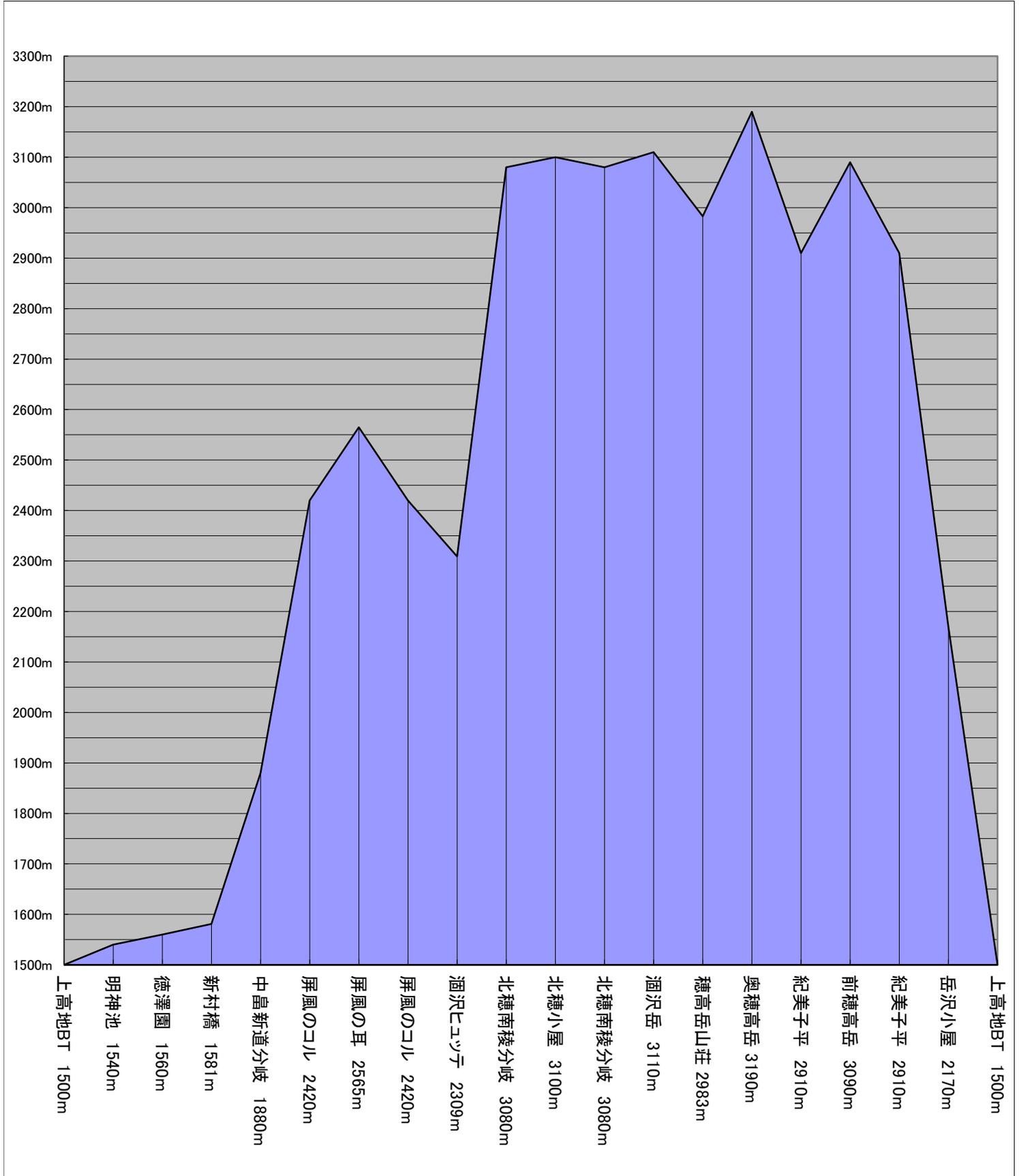
四日目 (9/19)

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BT～新村橋～屏風のコル	遡行して上高地BT
屏風のコル～涸沢	状況に応じて横尾経由か遡行して上高地BT
涸沢～北穂南稜ルート～北穂高岳	遡行して横尾経由で上高地BT
北穂高岳～涸沢最低コル	遡行して北穂南稜ルートから横尾経由で上高地BT
涸沢最低コル～涸沢岳～白出のコル	ザイテングラートから涸沢、横尾経由で上高地BT
白出のコル～奥穂高岳～前穂高岳	遡行してザイテングラートから涸沢、横尾経由で上高地BT
前穂高岳～岳沢～上高地BT	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」

昭文社 山と高原地図

「上高地 穂高・槍」

【装備品】

※共通装備、リーダー装備はリーダーが持つ

＜共通装備＞

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1)、
コップ(大2、小2)、グラウンドマット、ナイフ(1)、食料(朝2、夜2、非常2)、スポーツ飲料の粉(12)、ポリタン(2L×1)

＜リーダー装備＞

衛生セット(胃腸薬、鎮痛剤、消炎剤、抗生物質、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)、電池式携帯電話充電器、靴紐予備2、地図、
ラジオ、天気図、電池予備(単3×8、単4×8)、(コンパス(1)、簡易ハーネス(1)、ザイル(1:8mm×20m)、
カラビナ(3:安全環付1、D環2)、シュリンゲ(2:7mm)

＜個人装備＞

[行動]

登山靴、着替え(各2)、防寒具、靴下(大2、小2)、手袋、アタックザック、ザックカバー、雨具、トレッキングポール(2)、
帽子、眼鏡予備(ケース入り1)、眼鏡用クリップ式偏光レンズ、小物入れ、腕時計、メモ帳、筆記用具、ヘルメット
ハイドレーション(2L)

[生活]

食器(1)、コップ(1)、シュラフ(1)、クッション用マット(1)、行動食、タオル(3)、ヘッドライト(1)、サンダル、
トイレトペーパー、ビニール袋(大を少量、中を適量)、歯ブラシセット

[緊急]

常備薬、携帯電話、山岳保険証書、保険証、免許証、財布