

しろうまの会 木曾駒ヶ岳 山行計画 Ver.1

【日程(予定)】

8/28(土) 高速バスでの移動 ※詳細は「バスについて」の項を参照

集合(新宿バスターミナル9時30分)

新宿発(10時)

↓

中央高速 途中双葉S. Aで休憩

↓

中央道駒ヶ根ICバス停下車(13時30分)

↓(宿送迎バスで移動)

西山荘(泊)(14時) 駒ヶ岳高原

宿到着後、原則自由行動とします。

8/29(日) 登山 (時間は予定です)

7:00 西山荘前より路線バスで移動

↓ (バス約40分)

8:30 しらび平

↓ (ロープウエー 8分)

9:00 千畳敷発 ※コースタイム等は次頁参照

↓ (登山)

駒ヶ岳頂上往復

↓

駒ヶ岳頂上山荘(泊)

8/30(月) 下山(帰京)

6:30 駒ヶ岳頂上山荘発

↓ (下山)

10:00 千畳敷

↓ (ロープウエー約8分)

11:00 しらび平

↓ (バス約40分)

12:00 西山荘着(昼食、入浴)

14:30 西山荘発

↓ (宿のバスで移動)

15:00 駒ヶ根市バスターミナル発

↓ (高速バス)

18:45 新宿バスターミナル着 解散

登山コース コースタイムはあくまで標準所要時間です。

- 8/29 千畳敷発 (標高2,612m) 散策道ではなく直接乗越浄土へ(左側の道)
↓ (コースタイム 50分) 標高差約240m ジグザグの急登(八丁坂)
乗越浄土(標高2,850m)
↓ (コースタイム 25分) 標高差75mなだらかな山道(巻道歩行禁止!)
中岳 (標高2,925m)
↓ (コースタイム 20分) 広い尾根を下ります。視界の悪いときは注意
駒ヶ岳頂上山荘 (標高2,870m中岳と駒ヶ岳の鞍部)
※不要な荷物は小屋へデポして頂上へ向います
↓ (コースタイム 20分)
駒ヶ岳頂上 (標高2,956m)
↓ (コースタイム 15分)
駒ヶ岳頂上山荘 (泊)

- 8/30 駒ヶ岳頂上山荘 (下山は上りと同じ道を下ります)
↓ (コースタイム 35分) 中岳まで上り、乗越浄土へはなだらかな下り
乗越浄土
↓ (コースタイム 40分) 途中からホテルへ向う右側の道を行います。
千畳敷



集合場所

新宿駅バスターミナル(西口) 9時30分 (新宿西口 ヨドバシカメラ前)

※障害者手帳を集めますの忘れずに用意ください



参加費

¥30,000 (1泊者は¥)

※交通費に関しては、障害者割引を適用した費用を参加者全員で均等割りし参加費の費用としますので予めご了承ください。

宿泊先

西山荘(28日宿泊) 0265-83-2625

駒ヶ岳頂上山荘(29日宿泊) 090-5507-6345

西山荘

駒ヶ岳高原に位置します。宿の周辺も観光地があります。

到着後、夕食までは自由行動にしますが、出来るだけ複数で行動をお願いします。

下山後(30日)入浴と昼食を取りますので、山に持っていかない荷物は宿にまとめて置かせてもらいます。

高速バスについて

現地へは往復高速バスを利用します。切符は事前購入しますが障害者割引で購入していますので、当日窓口で提示が必要です。障害者手帳をお持ちの方は忘れずにお持ちください。行きはかなりの渋滞が予想されます。現地到着時間も遅れることが予想されます。サービスエリア等で休憩時間も少ない可能性がありますので、乗車前に昼食等をご用意ください。現地到着は、ICのバス停となりますので下車時は予め手荷物等の準備をして速やかに下車するようお願いいたします。

復路は、駒ヶ根バスターミナル（街中のバス停）からの乗車になります。往復の高速バスはトイレ付、座席間隔が広めの車両です。

トイレについて

「菅の台バスセンター」「しらび平駅」「ホテル千畳敷」に車椅子対応トイレがあります。

山小屋には洋式トイレはありませんので、便ラックを使用してください。

その他

- ・保険はボランティア保険の行事保険に加入しますが、万が一の場合に備え、個人保険に加入することをお勧めします。
- ・29日より参加の方は上りの、29日下山の方は下りのロープウェイとバスの切符の手配・購入、および乗車時間等の調査についてはご自分でお願いします。

交通について

移動はすべて貸切ではありません。一般客と一緒にですので、他の乗客に迷惑を掛けないようお願いいたします。

食事について

朝 昼 夜 ○は食事が付きます。×は各自で用意して下さい。

28日 × × ○ 休憩時間にサービスエリアで昼食時間をとるか持込。

29日 ○ × ○ 昼は各自行動食を用意する。

30日 ○ ○ × 昼は1泊目の宿で昼食

- * 29日の昼食用の弁当を希望する人は予約が必要ですのであらかじめ知らせて下さい。

個人装備リスト 服装に関しては注意事項を見て下さい。

- 靴** 登山靴またはトレッキングシューズ
- ザック** 2泊用の大きさのもの、自分の荷物が全部入るものであれば可。
大型をもってる人はそれをもってきて下さい。
2日目の登山時には、登山に必要なものだけを持っていきます。
- 雨具** 山用の雨具。折りたたみ傘（小さいものがあると便利）
- タオル** 2～3枚、2日目小屋に風呂はありません。3日目は下山後日入浴。
- トイレトペーパー** 水に解けるトイレトペーパーを芯を抜いて必要分だけをビニール袋等に入れる。
- 行動食** 2日目の昼食。休憩時等に手軽にお腹に入れられるものビスケット等の菓子類など
- 水筒** 1～2リットル程度のものペットボトル等でもよい（頑丈なもの）
- 懐中電灯** 小型のものまたはヘッドランプ
- 上着** 夏でも山の上は冷えます薄手のフリース等
- 着替え** 下着、靴下など
- お金** （小遣い程度、参加費3万円も忘れずに）
- 帽子** 持っているもので可（風で飛ばされないように）
- ゴミ袋** 2～3枚（スーパーの袋等） ゴみを入れる他、ぬれた着替えやよごれもの等をいれる
- 医薬品** 常用薬があるかたは忘れずに
- 健康保険書** コピー不可
- 身障者手帳** または 愛の手帳 お持ちの方は忘れず
- その他** しおり 洗面具 ザックカバー スパッツ 地図 コンパス カメラ
筆記用具 日焼け止め

共同装備（担当者は忘れずに）

- | | |
|---------|---------|
| 登山イス | 大型ザック |
| 背負子 ザイル | トランシーバー |
| ストック | 薬 |

緊急連絡先他 宿泊先の連絡先は「宿泊先」参照

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 高橋 正人（携帯） | 070-5013-6453 |
| 京王高速バス予約センター（高速バス） | 03-5376-2222 |
| 中央アルプス観光株式会社（現地バス、ロープウェイ） | 0265-83-3107 |
| 宿泊先の連絡先 「宿泊先」参照 | |