

登山計画書

改訂 2025. 4.12

[行 先] 北アルプス・爺ヶ岳(2669m)

[日 時] 7月22日(火)~24日(木) 前泊+1泊2日

[集 合] 7月22日(火) 新宿駅午前8時発特急あずさ5号(白馬行き)

[行 程] 中央本線 大糸線

1日目 新宿駅(8:00 発)===松本駅===(11:14 着)信濃大町駅----旅館----

大町市内観光(山岳博物館、塩の道ちようじや他)----旅館

2日目 旅館----信濃大町駅(8:00 発)===(8:40 着)扇沢----登山口-----種池山荘
バス 1433m (柏原新道) 2450m
0.15 3.50

3日目 種池山荘----爺ヶ岳(南峰)----種池山荘----登山口----扇沢(12:30 発)==(13:05 着)
2450m 2660m バス
0.45 0.30 2.30 0.15 (13:40 発)==(14:15 着)
(14:30 発)==(15:05 着)

信濃大町駅(14:09 発あずさ 38 号)===== (17:25 着)新宿駅
(14:39 発)==(15:36 着)松本(15:50 発あずさ 44 号)==(18:45 着)
(15:55 発)==(16:50 着)松本(17:20 発あずさ 50 号)==(20:09 着)

[コースタイム] 2日目/約4時間(標高差 1017m)

3日目/約4時間(標高差 登り 210m 下り 1227m)

[費 用] ①交通費 <往>新宿駅 7390 円 信濃大町駅 1650 円 扇沢
<復>往路に同じ

②宿泊費 旅館(TEL) 1泊2食付き 9500 円
種池山荘(TEL080-1379-4042) 1泊2食付き14200 円

合 計 約 42000 円

[持ち物] 防寒着(ダウン・フリース等)、
レインスーツ、ザックカバー、ストック、
折畳み傘、手袋、帽子、着替え、
ヘッドランプ、洗面具、地図、熊鈴、
健康保険証、携帯電話、登山靴、
サブザック、弁当、飲み物
※種池山荘は飲料水1ℓ無料

[連絡先] 薄
tokyo.arukoukai@gmail.com

