

行動計画 夏合宿 白馬岳

1 日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム	備考
8月6日(水)	都留文科大学前駅			5:20集合 4:20電話 WC
		5:52~6:13		
	大月駅			JR中央本線 甲府行
		6:23~7:12		
	甲府駅			JR中央本線 松本行
		7:25~9:18		
	松本駅			JR大系線 南小谷行
		9:22~11:27		
	南小谷駅			JR大系線 糸魚川行
		11:49~12:09		
	平岩駅			白馬岳登山バス
	12:20~13:20			
		15:40~17:00		気象・夕食準備
		17:00~18:00		夕食・片付け
		18:00~18:20		幹部M・全体M
		19:00		就寝

食糧計画

	朝☀	昼☀	夜🌙
08.06 (水)	各自	各自	スパム丼 スープ
08.07 (木)	パン スープ	行動食 (ゼリー飲料、 ブロック栄養食)	タコライス スープ
08.08 (金)	ホットドッグ スープ	行動食 (ゼリー飲料、 ブロック栄養食)	焼きビーフン スープ
08.09 (土)	お茶漬け 缶詰	行動食 (ゼリー飲料、 ブロック栄養食)	ドリア スープ
08.10 (日)	野菜ラーメン	行動食 (ゼリー飲料、 ブロック栄養食)	棒ラーメン
08.11 (月)	雑炊	行動食 (ゼリー飲料、 ブロック栄養食)	棒ラーメン
08.12 (火)	まぜごはん 味噌汁	行動食 (ゼリー飲料、 ブロック栄養食)	雑炊

2 日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム	備考
8月7日(木)	蓮華の森	02:30~03:00		起床・朝食
		03:00~03:20		撤収・トイレ
		03:20~03:30		体操
	蓮華の森	3:30		出発
	兵馬の平	3:50	20	
	白高地沢	06:10~06:20	120	休憩1、休憩2、ひょうたん池 休憩3
	花園三角点	08:40~09:10	120	休憩4、休憩5、水、カモシカ坂 休憩6(30分)、ベンチ、水
	吹上のコル	11:30~11:40	120	休憩7、休憩8、水、ぬかるみの道 休憩9
	朝日岳	12:50~13:20	60	休憩10
	朝日岳小屋	14:00	40	休憩11(30分)、VP
		15:40~17:00		気象・夕食準備
		17:00~18:00		夕食・片付け
		18:00~18:20		幹部M・全体M
		19:00		就寝
			480	

エスケープ

- ①吹上のコルまでは来た道を引き返す
- ②吹上のコル以降は朝日小屋まで行き、場合によっては北又小屋へ行く

団装分け

調ケース (森本)、医ケース (小徳、赤池、加藤)、カートリッジ (全員)、
 コンロ (阿部、小徳、坂井、石田)、ツェルト (赤池、阿部)、ラジオ (坂井)、
 修理キット (赤池)、カメラ (加藤、坂井)、コップフェル (森本、大塚、小徳)、
 GPS (阿部)、トランシーバー (坂井、石田)、熊鈴 (加藤、森本)、
 ブルーシート (鈴木、古野、小徳)
 テント本体 (紅-阿部、比-坂井、unknown-石田)
 テントフライ (紅-古野、比-伊地知、unknown-鈴木)
 テントポール (紅-赤池、比-加藤、unknown-大塚)

3日目

日付	地点	予定時刻	コースタイム	備考	記録用空欄	
8月8日(金)	朝日小屋	2:30~3:00		起床・朝食		
		3:00~3:20		撤収		
		3:20~3:30		体操・出発		
			105	休憩1・休憩2 水場あり		
	水平道分岐	5:35		150	休憩3・休憩4・休憩5 水場あり	
	雪倉岳	8:35~8:55		30	休憩6(20)	
	雪倉岳避難小屋	9:25~9:35		60	休憩7 休憩8	
	分岐(2504)	10:45		60	休憩9	
	分岐(2751付近)	10:55		60	休憩10	
	白馬岳	12:05~12:25		10	休憩11(20)	
	白馬山荘	12:35		15		
	白馬岳頂上宿舎	12:50				
			15:40~17:00		気象・夕食準備	
			17:00~18:00		夕食・片付け	
			18:00~18:20		幹部M・全体M	
			19:00		就寝	
				490		

エスケープ

- ① 雪倉岳山頂までは引き返す（場合によっては避難小屋利用）
- ② 雪倉岳山頂から 2504mの分岐までは避難小屋利用
- ③ 2504m以降は、緊急時白馬山荘診療所利用

4日目①

日付	地点	予定時刻	コースタイム	備考	
8月9日(土)	白馬岳頂上宿舎	5:20~6:00		起床・朝食	
		6:00~6:20		トイレ・体操	
	白馬岳頂上宿舎	6:25		出発	
		杓子岳分岐	7:35	60	休憩1(10分)
	杓子岳(2812m)	7:40~8:00		5	
				60	休憩2(20分) 休憩3(10分)
	鑓ヶ岳(2903.1m)	9:10~9:30		20	休憩4(20分)
	猿倉方面分岐	9:50		20	
				20	休憩5(40分),トイレ
	天狗山荘	10:00~10:40		20	
	猿倉方面分岐	11:00		40	休憩6(10分)
				40	休憩7(10分)
	鑓ヶ岳	11:50~12:00		40	
	杓子岳分岐	12:40		70	休憩8(10分)
	白馬岳頂上宿舎	14:00			
			15:40~17:00		気象・夕食準備
			17:00~18:00		夕食・片付け
			18:00~18:20		幹部M・全体M
		19:30			就寝
			335		

エスケープ

①来た道を引き返す

4日目②

日付	地点	予定時刻	コースタイム	備考	
8月9日(土)	白馬岳頂上宿舎	5:00~6:00		起床・朝食・撤収	
		6:00~6:20		トイレ・体操	
	白馬岳頂上宿舎	6:25		60	出発 休憩1
		杓子岳分岐	7:35		5
	杓子岳(2812m)	7:40~8:00		60	休憩2(20分) 休憩3
	鑓ヶ岳(2903.1m)	9:10~9:50		40	休憩4(40分)
	杓子岳分岐	10:30~10:40			休憩5
			70	休憩6	
	白馬岳頂上宿舎	12:00			
			15:40~17:00		気象・夕食準備
			17:00~18:00		夕食・片付け
			18:00~18:20		幹部M・全体M
			19:30		就寝
				235	

エスケープ

①来た道を引き返す

食糧計画買い出しリスト

調味料 油、塩、胡椒、醤油、顆粒だし、ケチャップ、マヨネーズ、マスタード、インスタントコーヒー

8/6 米、スパム缶、卵、レタス、ミニトマト、インスタントスープ

8/7 パン、インスタントスープ

米、ひき肉、チリパウダー、ベビーチーズ、レタス、ミニトマト、インスタントスープ

8/8 ホットドッグ用パン、魚肉ソーセージ、きゅうり、インスタントスープ

ビーフン、ピーマン、にんじん、たまねぎ、魚肉ソーセージ、インスタントスープ

8/9 米、お茶漬けの素、缶詰

米、ドライソーセージ、豆乳、インスタントスープ(ドリア用)、ベビーチーズ、インスタントスープ

8/10 インスタントラーメン、乾燥野菜

予備食 棒ラーメン、米、雑炊の素、棒ラーメン、米、まぜごはんの素、インスタント味噌汁、米、雑炊の素

5 日目

日付	地点	予定時刻	コース タイム	備考	
8月10日(日)	白馬山頂上宿舎	5:00		起床 3:30 出発 5:00	
	岩室跡	6:10~6:20	60	休憩(10分)	
			90	休憩(10分)	
	白馬尻小屋	8:10~8:30	50	休憩(10分)	休憩(10分)
				休憩(20分)、WC	
	猿倉荘	9:30			休憩【20分】、タクシー
	白馬駅	9:50~10:15			JR 大糸線 松本行
	松本駅	12:26~14:20			JR 中央本線 塩山行
	塩山駅	14:26~16:50			JR 中央本線 立川行
	大月駅	17:20~17:48			富士急行 河口湖行
都留文科大学前駅	18:23~18:49				
			200		
最終時刻	白馬駅	17:04~18:27		はくば 松本行	
	松本駅	18:37~20:26		JR 篠ノ井線 甲府行	
	甲府駅	20:37~21:25		JR 中央本線 大月行	
	大月駅	21:45~22:06		富士急行 河口湖行	
	都留文科大学前駅				

サブプラン

①みみずくの湯に行く

エスケープ

①来た道を引き返す