

登山計画書

〈期日〉2018年9月22日～23日1泊2日テント泊

〈山域〉中央アルプス木曾駒ヶ岳(2956m)から宝剣岳(2931m)

〈目的〉秋の山歩きを楽しむ。こまくさ女子の交流を深める。

〈参加者〉

CL医療装備、関根則子10埼玉県深谷市TEL09032413128

SL気象、有馬滝菜35期愛知県大府市

記録食当、山口麻畝48期

〈予定コース〉

22土

関根の車で朝6時八王子出発→中央道で駒ヶ根インター経由で駒ヶ根駅11時頃(有馬と合流)着→菅の台P
バス乗り換え→(バス40分)しらび平→駒ヶ岳ロープウェイ(15分)千畳敷→(歩2:00)駒ヶ岳頂上山荘テ
ント泊

23日

テント場→(0:20)木曾駒頂上→(0:30)テント場→(1:30)→極楽平経由(0:30)千畳敷→ロープウェイ
15分→バス40分→菅の台Pこまくさの湯入浴→車で駒ヶ根インター経由中央道で八王子へ午後6時頃
到着解散予定

〈食料計画〉

22土 朝昼各自持参かSAなどで済ませる。夜カレーライス、漬物、スープ

23日 朝カうどん 昼行動食

〈共同装備〉

関根 ポール、銀マット、医療セット

有馬 テント本体

山口 鍋、ガスコンロセット、食料 トイペ

〈個人装備〉

リュック、登山靴、長袖長ズボン、帽子、地図、タオル、水ポリ(水は家から満タンに入れて来る)、雨
具上下、厚手靴下、手袋、フリースもしくはダウンかセーター、シュラフ、マット、食器、はしスプ
ーン、下山後の着替え(車に置いていく)

〈費用〉

交通費一人約5千円

テント場代千円 食料代千円

温泉入浴代610円

〈注意事項〉

☆テントや食料は関根がまとめて購入持参します。行動食も全員分用意しておきます！ガスコンロセッ
トは有馬さん持参します。

☆秋の中央アルプステント場は寒い(5℃以下)ので必要な人はホッカイロや防寒着を多めに持参しまし
ょう。毛糸の手袋や冬用帽子もあるとあたたかいです

☆雨天決行ですがあまりにも天候良くない時は千畳敷周辺散策か霧ヶ峰車山ハイキングに変更します。