


〔2025年6月21日 T.A立案〕

1. 山行計画名	奥穂高岳（涸沢デント泊）												〔長野県 3,190 m〕	
2. 目的	北アルプス・涸沢でデント泊して日本一の絶景紅葉を見て、日本第三位の奥穂高岳に登ろう													
3. 期日	2025年 10月8日（水）～10日（金） 9/30日(火) 正午時点の予報で降水確率が40%以上の場合は中止													
4. レベル・交通手段	レベル：★★★☆☆				募集人数：4～5人				交通手段：公共（直行バス）またはマイカー（個人）					
5. パーティスタッフ	CL:青柳 輝雄 SL：				救護：				写真：				会計：	
6. 歩行／行動時間	1日目 山行 休憩 合計 距離 登り 下り 6:11 0:50 7:01 15.2 km 855 m 56 m						2日目 山行 休憩 合計 距離 登り 下り 5:14 1:10 6:24 4.6 km 885 m 889 m						3日目 山行 休憩 合計 距離 登り 下り 5:05 1:40 6:45 15.2 km 54 m 852 m	
7. 集合場所・時間	10月8日（水） 5：30 上高地バスターミナル													
8. 解散場所・時間	10月10日（金） 13:15 上高地バスターミナル													
9. 費用	1人 5,000円													
10. 行程	【1日目】 上高地バスターミナル 14分 小梨平 43分 明神 55分 徳澤園 69分 横尾山荘 64分 本谷橋 49分 ソーダラップ 24分 Sガレ 53分 涸沢 到着後デント設置し昼食は小屋でも持参したものでOK、その後はフリー													
	【2日目】 涸沢 12分 涸沢小屋 43分 分岐 96分 穂高岳山荘 50分 奥穂高岳 30分 穂高岳山荘 52分 分岐 23分 涸沢小屋 8分 涸沢 昼食は小屋でも持参したもので（夜の小屋食も検討します）													
	【3日目】 涸沢 30分 Sガレ 15分 ソーダラップ 28分 本谷橋 56分 横尾山荘 67分 徳澤園 53分 明神 42分 小梨平（入浴） 14分 上高地バスターミナル 体力が残っていれば、帰りのバスの時間まで上高地散策でも..													
11. コース概念図														
12. 1/25,000地形図	穂高岳													
13. 問い合わせ先	穂高岳山荘 0578-82-2150													
14. 共同装備	医薬品一式													
15. 個人装備	ヘルメット、デント、マット、シュラフ、ヘッドランプ（予備電池）、クッカー、バーナー、ガス、テلمス、食料（朝・昼・夜・朝・昼・夜・朝・昼＝8食：山小屋での食事も別途検討）、雨具、防寒着、帽子、手袋、地図、コンパス、計画書、時計、財布（現金）、筆記具、健康保険証/山岳保険加入証、携帯電話（スマホ）&予備バッテリー、タオル、トイレペーパー、ポリ袋、飲用水、敷き物、非常食、行動食、ストック、個人常備薬、温泉セット													
16. 募集締切日	7月26日（土）													
17. 説明会	6月21日（土） 例会 電子版配信（6月27日）													
18. 特記事項	1) デント泊道具一式は個々に準備をお願いします。 2) 奥穂高岳に上るときは必ずヘルメットを着用しますのでお忘れなく。 3) 食事は初日朝と最終日昼を含めると8食必要となります、小屋での昼食などで対応も可 4) 最終日は小梨の湯でお風呂に入る予定ですが14～16時（休日は12時～）なので、近くなりましたら確認します。 5) デント装備一式を背負って長い時間歩きますので、各自トレーニングをお願いいたします。													