

## 乗鞍岳・穂高岳登山計画 (2013/7/27~30)

往路については、日程と費用の都合で、横浜駅若しくは新宿から新島々まで直行バス（深夜便）を利用します。

乗鞍岳は最も登りやすい 3000m 峰です。畳平バスターミナルは標高 2700m、ここから 1.5 時間で剣ヶ峰（3025m）頂上に立てます。

剣ヶ峰から畳平に戻り、バスで平湯経由上高地へ移動します。上高地から 1 時間ほどの明神池の嘉門次小屋に一泊。2 日目は横尾～涸沢（からさわ）～ザイテングラートを経て穂高山荘（泊）。ザイテングラートと奥穂山頂までは梯子や鎖場が連続する岩場です。

乗鞍岳、穂高岳は共に百名山です。穂高は日本第 3 位の高峰です。

乗鞍岳は初級コース、穂高岳は岩場もあり、体力も必要な上級コースです。

【乗鞍岳のみ参加】 バスの車中 1 泊で日帰り 7/27(土)~28(日)

【穂高岳のみ参加】 28 日 15 時 30 分に上高地バスターミナルで合流します。(7/28(日)~30(火) 嘉門次小屋と穂高山荘泊、2 泊 3 日となります。

\*嘉門次小屋は日本近代登山の父、W・ウェストンの山案内人として知られる上條嘉門次が明治 13 年に開いた山小屋。彼のひ孫に当たる 4 代目がここ嘉門次小屋の当主です。建てられた当時の雰囲気伝える小屋です。風呂もあります。

		時刻	歩行時間	標高	連絡先 etc
7/27 (土)	新宿駅西口高速バスターミナル	23:50			直行バス『さわやか信州号』 4 列シート：片道 ¥5,700 (繁忙期料金)
7/28 (日)	～新島々バスターミナル	04:20			
	(バス待ちの間に朝食)				
	新島々バスターミナル	8:05			アルピコ交通 観光センターでおにぎりなど買えます。(早朝から営業)
	～(バス)～観光センター前	8:52			
	観光センター前～	9:00		2700m	アルピコ交通シャトルバス
	～畳平バスターミナル	9:50			
	～肩の小屋	10:30	35		
	～剣ヶ峰頂上	11:30	50	3026m	
	(昼食)	12:00			
	～畳平バスターミナル	12:40	40	2700m	

	ル				
	【乗鞍岳のみの方】 シャトルバスで乗鞍 観光センター経由～ 新島々バスターミナ ル	13:05  14:58			豊平 13:05～観光センター前 13:55 着 14:11 発新島々バス ターミナル、新島々15:25 発 ～松本電鉄で JR 松本駅 15:54 着
	【穂高コース】 豊平バスターミナル ～平湯	12:50 13:50			アルピコ交通シャトルバス
	平湯 ～上高地	14:00 14:25		1500m	乗り継ぎ アルピコ交通シャトルバス
	【穂高のみの方】 上高地バスターミナ ルで合流				
	上高地～明神 ～明神池散策～ 嘉門次小屋（泊）	15:30 16:00	60	1550m	
			<b>3.1h</b>		
7/29（月）	嘉門次小屋 ～徳澤園	6:00 7:00	60	1550m	
	～横尾	8:10	70	1620m	
	～本谷橋	9:20	60		
	～涸沢 （昼食）	11:40 12:20	120	2350m	涸沢小屋でラーメンなど買 えます
	～ザイテングラート ～穂高岳山荘	15:10	150	2996m	
			<b>7.7h</b>		
7/30（火）	穂高岳山荘 ～奥穂高岳	5:30 6:30	50	3190m	サブザックで往復
	～穂高岳山荘	7:10	30	2996m	
	～涸沢	9:00	90	2350m	
	～本谷橋	10:20	70		
	～横尾	11:10	50		
	～徳澤園	12:30	70	1560m	

	(昼食)	13:00			
	～明神	14:10	60		
	～上高地	15:30	70		
			<b>8.3h</b>		
	～(バス)～新島々	16:00 17:05			バス 16:00、16:45 最終 18:00
	新島々 ～松本	17:24 17:53			
	松本 (八王子)～新宿	18:35 21:06			スーパーあずさ 32号 八王子 20:36 立川 20:44

以上