

別紙-4

2020 夏山－鹿島槍ヶ岳山行計画（案）

2019.11.13 三浦

☆日 程：7/末～8/初 山小屋 2泊3日 スローライフな山歩き

扇沢から種池山荘までの柏原新道と種池から鹿島槍南峰までの主稜線は、危険な箇所も少なく安全・安心な初心者コース

☆行 程：

【1日目】扇沢から柏原新道を登って種池山荘へ

新宿 7:00＝あずさ 1号＝9:38 松本 9:54＝（大糸線）＝10:50 信濃大町 11:15＝（バス）＝11:55 扇沢－昼食－12:30⇒12:40 柏原新道登山口（1338m）⇒ケルン⇒石畳⇒水平道⇒（1:10）⇒16:10 種池山荘（泊） 総コースタイム 3:40

【2日目】種池山荘から冷池へ行き鹿島槍ヶ岳を往復

種池山荘 7:00⇒爺ヶ岳南峰 8:00⇒赤岩尾根分岐（冷乗越）9:00⇒冷池山荘 9:15⇒布引岳 10:35⇒南峰 11:25⇒北峰分岐 11:55⇒鹿島槍ヶ岳北峰 12:00⇒北峰分岐 12:05⇒南峰 12:35⇒布引岳 13:15⇒14:05 冷池山荘（泊） 総コースタイム 7:00

（注）冷池山荘に荷物を置き軽身で鹿島槍ヶ岳ピストン

【3日目】冷池山荘から扇沢へ下山

冷池山荘 7:00⇒赤岩尾根分岐（冷乗越）7:15⇒爺ヶ岳南峰 8:45⇒種池山荘 9:25⇒柏原新道登山口 11:55⇒12:10 扇沢 総コースタイム 5:10

扇沢 12:30・13:30・14:10＝（バス）＝13:05・14:05・14:45 信濃大町 ￥1,390

① 信濃大町 15:07＝あずさ 26号＝18:36 新宿 ￥7,390（4,840+2,550） 260.2km

② 信濃大町 16:36＝（大糸線）＝17:31 松本 18:40＝（あずさ 32号）＝21:06 新宿

参考：<http://www.shinshu-tabi.com/ziigatake1.html> <https://www.kasimayari.jp/kosu.htm>

（注）信濃大町、大町温泉郷、扇沢の前泊し早立ちすれば一泊目が冷池山荘泊、二泊目が種池山荘泊もあり。 種池山荘・冷池山荘：<http://www.kasimayari.jp/> 大町事務所 電話 0261-22-1263

参考：信州 山のグレーディング

<https://www.yamareco.com/modules/yamainfo/grading.php?type=1>

信濃大町バス時刻表：<https://www.alpico.co.jp/access/hakuba/ogizawa/>

