

【山行計画案】

2021.8.12 星野

1. 梅池自然園大雪溪展望台 (2020m)

- 1). 山域 白馬山麓 (地図: 白馬岳 1/25,000)
- 2). 歩行時間 初日約 2 時間 (休憩含む)、2 日目 4 時間 (休憩含む)
- 3). 歩行距離 約 6 km
- 4). 標高差 約 200m
- 5). 費用概算 30,000 円程度 (交通費・宿泊代)
- 6). 交通機関 行き: 長野新幹線→シャトルバス 帰り: 特急あずさ
新宿駅 7: 34→埼京線大宮乗り換え: はくたか 553 号長野行
東京駅 7: 52→はくたか 553 号長野行 (※夜行バス利用も可)

7). 行程

初 日: 長野発シャトルバス 9: 50→11: 30 梅池高原ゴンドラ乗り場 11: 40→11: 50 ゴンドラ終点→12: 50 神の田圃 13: 20→14: 00 梅池山荘泊
2 日目: 梅池山荘 7: 00→8: 00 浮島湿原 8: 10→8: 40 やせ尾根取り付き 8: 50→9: 20 第 2 展望台→9: 40 大雪溪展望台 10: 20→11: 20 浮島湿原 11: 30→12: 30 梅池山荘 13: 30→13: 40 梅の森ロープウェイ→14: 10 ゴンドラ乗り場→15: 00 白馬駅

[tsugaike_omote \(nsd-hakuba.jp\)](http://tsugaike_omote (nsd-hakuba.jp))

※梅池の紅葉は 9 月末から 10 月上旬。梅池自然園は歩きやすく安全。展望台までは正味 3 時間程度のハイキング。夜行バス利用なら、初日に白馬乗鞍岳、白馬大池を往復 (約 8 km、標高差約 800m、休憩含めて約 7 時間)。

※現在、私の予定がまだはっきりしていないため、日程まで決められませんが、1 泊が良いと思います。(梅池は 5 月スノーシュー、6 月下旬水芭蕉、7~8 月高山植物、9 末~10 月初旬紅葉)

2. 徳本峠 (2135m) 往復

- 1). 山域 上高地 (地図: 1/25,000)
- 2). 歩行時間 6 時間半 (休憩含む)
- 3). 歩行距離 約 10 km
- 4). 標高差 約 600m
- 5). 交通機関 高速夜行バス 新宿駅バスタ 22: 20→5: 20 上高地バスターミナル
- 6). 費用概算 30,000 円程度 (交通費・宿泊代)

7). 行程

初 日: 上高地バスターミナル 5: 30→5: 40 西糸屋山荘 7: 00→8: 00 明神→9: 10 黒沢手前→10: 30 徳本峠 11: 00→明神 12: 30→14: 00 西糸屋山荘泊
2 日目: 西糸屋山荘 8: 00→田代池・大正池→10: 00 西糸屋山荘→上高地周辺散策→新島々→松本→特急あずさ 18: 00 頃新宿解散

3. 岳沢ヒュッテ (2170m) 往復

- 1). 山域 上高地 (地図: 1/25,000)
- 2). 歩行時間 6 時間半 (休憩含む)

- 3). 歩行距離 約 10 k m
- 4). 標高差 約 700m
- 5). 交通機関 高速夜行バス 新宿駅バスタ 22:20→5:20 上高地バスターミナル
- 6). 費用概算 30,000 円程度 (交通費・宿泊代)
- 7). 行程

初 日：上高地バスターミナル 5:30→5:40 西糸屋山荘 7:00→7:30 風穴→7:50 ガレ場→10:10 岳
 沢小屋 11:00→12:30→14:00→15:00 西糸屋山荘泊

2 日目：西糸屋山荘 8:00→田代池・大正池→10:00 西糸屋山荘→上高地周辺散策→新島々→松本→特急
 あずさ 18:00 頃新宿解散

※涸沢の紅葉：10 月初旬、岳沢もほぼ同じ時期。10 月中旬から下旬は上高地の梓川沿いが落葉松の紅葉

4. 苗場山 (2145m) 往復

- 1). 山域 苗場山 (地図：1/25,000)
- 2). 歩行時間 7 時間半 (休憩含む)
- 3). 歩行距離 約 9.2 k m
- 4). 標高差 約 890m
- 5). 交通機関 JR 新幹線で越後湯沢 or 飯山經由飯山線津南駅もしくは森宮野原下車、小赤沢バス停
 (注) バスは往きも帰りも前日 17:00 までに予約しないと来ない。
- 6). 費用概算 35,000 円程度 (交通費・宿泊代)
- 7). 行程

初日：前泊移動日 ※通常の交通機関ではアクセス悪いので、ベースハウスを小赤沢栄村小赤沢 1 合目近
 辺の民宿において計画。

2 日目：三合目登山口 07:00→五合目 08:00→七合目 09:00→頂上台地 09:30→9 合目 10:00→10:
 40 苗場山頂 11:50 (周辺散策・昼食)→七合目 12:40→五合目 13:20→三合目登山口 14:30
 →小赤沢・秋山郷 (泊) 15:30

3 日目：帰京

5. 苗場山 (2145m) 神楽スキー場から赤湯温泉コース

- 1). 山域 苗場山 (地図：1/25,000)
- 2). 歩行時間 約 13 時間 (休憩含む TOTAL)
 2 日目 8 時間 40 分だが、登りは苗場山頂までの 3 時間 40 分で赤湯温泉山口館までは長い下り。
- 3). 歩行距離 約 20.5 k m (初日 1 km、2 日目 13.5 km、3 日目 6 km)
- 4). 標高差 約 920m
- 5). 交通機関 JR 新幹線で越後湯沢下車 タクシーで祓川登山口駐車場 (4,000 円?)
- 6). 費用概算 40,000 円程度 (交通費・宿泊代)
- 7). 行程

初 日：祓川 (はらがわ) 登山口駐車場→和田小屋 (泊) 徒歩 30 分 ※1 泊 2 食 10,000 円

2 日目：和田小屋 07:00→下の芝 08:00→中の芝 09:00→9:10 神楽ヶ峰→お花畑 9:30→苗場山頂 10:
 40→自然交流センター 11:10→昌次郎新道下降点 11:40→深穴岩 12:30→フク
 ベノ平 13:30→桂ノ沢 6 合目 14:30→赤倉山分岐 15:20→赤湯温泉山口館 (泊) 15:40

※8,500円 1泊2食

3日目：[赤湯温泉山口館](#) 07:40…[赤湯一号橋](#) 07:50…[見返りの松](#) 08:20…[鷹ノ巣峠](#) 08:50…[棒沢橋](#) 09:20…
[赤湯林道終点](#) 09:50…[赤湯林道ゲート](#) 10:00…[小日橋](#) 10:10…[元橋&苗場プリンス方面分岐](#) 10:30…元橋 11:00→帰京
南越後観光バス（10:51もしくは13:51）600円もしくはタクシー

6. 会津駒ヶ岳（2,133m）往復

- 1). 山域 会津駒ヶ岳（地図：1/25,000）
- 2). 歩行時間 7時間半（休憩含む）
- 3). 歩行距離 約8.1km
- 4). 標高差 約1,069m
- 5). 交通機関 往き：リバティ会津111号浅草発9:00→11:59 会津高原尾瀬口 12:20→13:28 駒ヶ岳登山口
- 6). 費用概算 35,000円程度（交通費・宿泊代）
- 7). 行程
初日：移動（前泊）※山頂近くにある駒の小屋は素泊りのみのため、ベースハウスは桧枝岐の民宿において計画。
2日目：滝沢登山口 07:00…水場 09:00…駒ノ小屋 10:40…会津駒ヶ岳 11:00…駒ノ小屋 11:40…水場 13:20…滝沢登山口 14:30 民宿泊
3日目：帰京

日帰り

1. 箱根湯坂路（浅間山 802m、鷹巣山 834m）

- 1). 山域 箱根（地図：箱根関本 1/25,000）
- 2). 歩行時間 約5時間（休憩含む）
- 3). 歩行距離 約10km
- 4). 標高差 約740m
- 5). 交通機関 ロマンズカー利用、箱根登山バス
- 6). 集合場所・集合時間 新宿駅南口小田急改札外 7:20
- 7). 費用概算 5,000円程度
- 8). 行程
新宿発 7:38（箱根1号）→9:21 箱根湯本駅 9:40…湯坂城跡 10:20…城山 11:20…11:35 浅間山 12:10…千条ノ滝 12:30…鷹巣山 13:20…湯坂路入口 13:40…飛龍の滝 14:10…14:40 畑宿バス停 14:48→15:10 箱根湯本（※16:00 くらいのロマンズカー）→新宿駅 18:00 頃解散