

コース NO	山域・山名	実施期間	・交通	募集 人員	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	安全対策
	★・☆・歩速	CL /SL	費用・		コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースの見どころ
1	北アルプス 樽池自然園と 風吹岳	7月22日(水)～ 7月24日(金) 予備日:25日(土)	マイクロ	15 名	7:30名駅⇒高速⇒安曇野IC ⇒11:30樽池高原駅12:00～ 樽池自然園駅13:00(ヒュッテに デボ)⇒自然園散策⇒16:00樽 池ヒュッテ(泊)	樽池ヒュッテ7:00⇒8:45白馬天 狗原9:00⇒千国揚尾根道⇒フス プリ山(1994m)⇒12:45風吹天狗 原⇒神ノ田圃⇒風吹岳1885 m⇒風吹山荘(泊)	小屋8:00⇒土沢コース⇒11: 00土沢登山口⇒風吹荘(食事・入 浴)⇒長野道⇒18:00名駅			天候悪化時風吹山より下山・土沢コースから北野 コースに変更。両コースが不通の時は蓮華温泉 コースを選択する。コースが不通の時は引き返し を原則とする。梯子谷固定ロープでは背面降り。軽 量化を指導する。 人が少ない静かなコースです。 ツングラム・シラネアオイ・キタガサリなど花の群生に出会 えます。
	★0☆3 ゆっくり	CL:2083鈴○隆 SL:197石 ○	35000円		コースタイム:2時間30分 行動時間:3時間30分 (休憩60分含む)	コースタイム:5時間10分 行動時間:6時間45分	コースタイム:2時間 行動時間:3時間	コースタイム: 行動時間:		
2	北アルプス 針ノ木岳～ 烏帽子岳	7月23日(木)～ 7月26日(土) 予備日 7月27日	マイカー	9名	名駅前7:00⇒10:30扇沢10: 50⇒17:00針ノ木小屋	小屋3:20⇒4:30針ノ木岳5: 00⇒5:30針ノ木小屋7:00⇒8: 20蓮華岳⇒11:50北葛岳⇒15: 00七倉岳(船窪小屋 泊)	小屋4:00⇒5:00船窪岳⇒10: 00不動岳⇒12:20南沢岳⇒14: 00烏帽子岳⇒15:00烏帽子小屋 (泊)	小屋7:00⇒11:30高瀬ダム12: 00⇒タクシー⇒12:30七倉ダム⇒ 屋食・入浴⇒17:30名古屋	予備日	早出、早着。地図で確認しながら進む。危険 箇所は補助ロープを使用する。天候悪化は 停滞 予備日を利用する。 コースは日本3大雪渓の1つ針ノ木雪渓に登 り、次の日から駒草街道と言われている蓮華 岳～烏帽子岳を歩きます。行程が長く稜線に は痩せ尾根やクワリ場があるので見とれて転 倒しないようにきをつけましょう
	★2☆5 健脚	CL:2636岡○弘○ SL:2746山○一○	43000円		コースタイム:5時間 行動時間:6時間	コースタイム:5時間40分 行動時間:9時間10分	コースタイム:8時間25分 行動時間:11時間	コースタイム:3時間30分 行動時間:4時間30分		
3	北アルプス 霞沢岳～蝶が 岳縦走	7月23日(木)～ 7月26日(日)	マイカー	8名	名駅7:00⇒中央道中津川⇒ 藪原⇒沢渡⇒上高地12: 00⇒徳本峠入口13:00⇒16:00 徳本峠小屋(泊)	小屋6:00⇒Pジャンクション7:30⇒ K比ヶ10:00⇒霞沢岳10:30⇒ K比ヶ11:00⇒ジャンクション比ヶ 13:30⇒徳本小屋14:30	小屋5:00⇒大滝槍見台8:00⇒ 大滝山10:30⇒蝶が岳12:30⇒ 16:00徳沢(泊)	徳沢7:00⇒上高地9:00⇒沢渡 10:30(入浴屋食)13:00⇒藪原 ⇒中津川IC⇒18:00名駅		岩場通過&危険箇所ザイル使用 悪天候時は中止・または引き返す。 北アルプスの展望が素晴らしい。お花も楽しみで す。
	★2☆3 普通	CL:2857深○敏○ SL:2027吉○知○	30000 円～ 40000 円		コースタイム:3時間20分 行動時間:4時間	コースタイム:7時間 行動時間:8時間30分	コースタイム:7時間 行動時間:8時間30分	コースタイム:2時間 行動時間:2時間30分		
4	北アルプス 白馬乗鞍岳～ 小蓮華岳～白 馬岳	7月23日(木)～ 7月25日(土)	ワゴン車	10名	刈谷駅前7:20⇒11:00樽池ゴ ンドラ⇒山頂駅12:00⇒14:00 天狗原⇒15:30白馬乗鞍岳⇒ 16:30白馬大池山荘(泊)	小屋6:00⇒小蓮華岳8:30⇒ 10:15白馬岳⇒11:45岩室跡⇒ 大雪渓⇒13:30白馬尻⇒猿倉 ⇒15:15白馬馬⇒16:00樽池ホテル (泊)	宿8:00⇒八方ロープウェイ8:20 ⇒黒菱9:00⇒10:50八方 池⇒13:30黒菱⇒八方駅13: 30⇒18:00刈谷駅			出発前に悪天候が予想される場合は中止します。 ガレ場雪渓があるので危険箇所はゆっくり確実に 歩行します 白馬岳は花の種類も多く花の山の代表です。P花 畑を楽しみましょう。厳しいのぼりはゴンドラ利用で ラクチン山行です。3日目はおまけの山行で涼しい 風と花を楽しみましょう
	★2☆4 普通	CL:1755青○啓○ SL:3106磯○雅○	33000円		コースタイム:3時間30分 行動時間:4時間30分	コースタイム:7時間 行動時間:8時間30分	コースタイム:3時間 行動時間:4時間			
5	北アルプス 奥穂高岳 南陵	7月25日(土)～ 7月26日(日)	マイカー	5名	名駅7:00⇒中津川IC⇒沢渡駐車 場⇒上高地12:00⇒15:30岳 沢 テント設営⇒南陵偵察	テン場4:30⇒南陵取付⇒7:30 トリコニー3峰⇒9:00南陵ノ頭⇒ 奥穂高山頂9:30⇒重太郎新 道⇒12:30テン場13:00⇒上高 地15:00⇒沢渡15:30⇒20:00名 駅			天候悪化時は引き返すか中止。自分から落石を起 こさない。落石を受けない。水分補給はこまめにし て脱水症を帽子。危険を感じたら迷わずザイルを 使用 滝沢大滝の柱状節理は見ごたえがあります。 トリコニーの通過は高度感があり抜群のスリルが あります。尾根までのお花畑には心が癒されま す。	
	★4☆5 ・健脚・テント	CL:2954登○岩○ SL:	7000円		コースタイム:3時間 行動時間:3時間30分	コースタイム:9時間10分 行動時間:10時間30分				
6	八ヶ岳 山域 北八ヶ岳・ 天狗岳	7月25日(土)～ 7月26日(日)	交通機関	10人	6:45集合JR名古屋駅7:00⇒塩 尻9:00⇒9:21茅野⇒洪の湯11: 20⇒15:00黒百合ヒュッテ(泊)	小屋7:00⇒東天狗⇒10:00西 天狗⇒西尾根⇒展望台2416 m⇒12:00唐沢鉱泉⇒14:00洪 の湯1455⇒茅野駅⇒19:05古 屋駅			天候次第で1日前後ずらす。 北八つ唯一の展望・天狗岳は日本200名山に選ば れています。	
	★1☆3 ゆっくり	CL:40大○貞○ SL:参加者から	13000円		コースタイム:2時間 行動時間:3時間	コースタイム:4時間30分 行動時間:7時間				
7	中央アルプス・ 木曾駒ヶ岳・ 宝剣岳・ 三の沢岳	7月25日(土)～ 7月26日(日)	マイカー	5名	名駅7:00⇒駒ヶ根IC⇒しらび平 ⇒千畳敷11:00⇒12:20乗越 浄土⇒14:00木曾駒ヶ岳⇒14: 50宝剣山荘(泊)	小屋6:00⇒宝剣岳⇒8:45三ノ 沢岳⇒11:00極楽平⇒11:30千 畳敷⇒しらび平⇒菅ノ台⇒(入 浴など)⇒17:00名駅			悪天候時は中止する。 岩場(クワリ場)があります。岩場通過訓練必須で す。危険 箇所では慎重な行動をし余裕のある登山をする。	

コースNO	山名・山城	実施期間	交通	定員	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	安全対策
					コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	
★2☆3 健脚	CL:3093:森○芳○ SL:3096村○久○子	15000円	＋α	コースタイム:3時間00分 行動時間:3時間50分	コースタイム:5時間 行動時間:5時間30分	コースタイム: 行動時間:		頂けば増員可能	宝剣岳の岩峰・三の沢岳の稜線沿いの高山植物が見事です。	
8	南アルプス 仙丈ヶ岳 甲斐駒ヶ岳	7月26日(日)～ 7月28日(火)	マイクロ	15名	名駅7:00==伊那IC==戸台==太平小屋…仙丈 ヒュッテ(泊)	小屋6:00…8:30仙丈山頂…小仙丈…10:30大滝の頭…12:00北沢峠長兵衛荘(泊)	小屋6:00…双児山…9:00駒津峰…10:30甲斐駒山頂…14:00北沢峠==戸台口==伊那IC==19:00名古屋			体調チェックを確実に実施。荒天時は停滞を選択枝に入れ無理をせず安全第一に努める 南アルプス百名山甲斐駒ヶ岳と優雅な仙丈ヶ岳。特に3つのカールを備えた仙丈は花の宝庫です。
★2☆4 普通	CL:3064瀬●正● SL:2495藤○○城 申込みは藤○さんへ	35000円		コースタイム:5時間30分 行動時間:7時間	コースタイム:5時間 行動時間:6時間30分	コースタイム:7時間 行動時間:9時間30分				
9	北アルプス 劔岳～立山三山	7月26日(日)～ 7月28日(火)	ワゴン車	8名	名駅7:10==11:15立山駅～==12:30室堂13:00…別山乗越…16:30劔沢小屋(泊)	小屋4:00…6:00前劔…8:30劔岳9:30…カニのよこばい…平蔵の頭…11:10前劔の門…13:30劔沢小屋	小屋4:00…4:50別山…7:30雄山7:50…一の越…浄土山…11:30室堂12:30==立山駅==18:30名駅			無理をしない。1日目が雨天で2日目が晴天なら停滞し劔岳を優先して縦走は放棄する。 劔岳点の記で注目された。日本で唯一氷河のある山岳。周囲の急峻な岩稜と大きな谷を刻み込んだ姿は劔の名にふさわしい。
★3☆4 普通	CL:2007望○敏○ SL:2802喜○真○	44000円		コースタイム:3時間10分 行動時間:4時間30分	コースタイム:5時間50分 行動時間:9時間30分	コースタイム:5時間 行動時間:7時間30分				
10	北アルプス 爺が岳・ 鹿島槍ヶ岳	7月27日(月)～ 7月29日(水)	マイカー	8名	名駅6:45==柏原新道登山口11:30…16:30種池山荘(泊)	小屋6:00…7:20爺が岳7:30…冷池山荘9:00…11:50鹿島槍ヶ岳南峰12:20…冷池山荘(泊)	小屋6:00…爺が岳8:20…種池山荘9:30…13:05柏原新道登山口13:30==19:00名駅			悪天候時は小屋で停滞する。安全な下山が可能であれば下山する。 ハイマツの濃い緑に囲まれて花畑が点在するのびやかなりょうせんです。鹿島槍が岳の頂上からは後立山連峰・立山劔の雄大な景色が楽しめる。
★1☆4 普通	CL:3132神○誠○ SL:参加者より	30000円		コースタイム:3時間50分 行動時間:5時間	コースタイム:6時間50分 行動時間:8時間20分	コースタイム:4時間50分 行動時間:7時間05分				
11	北アルプス 雲ノ平～ 黒部五郎岳	7月28日(火) 8月1日(土)	ワゴン車	9名	名駅7:00==折立11:00…16:30太郎平小屋(泊)	小屋7:00…8:30左股出合…9:40薬師沢小屋…14:30雲の平山荘(泊)	小屋7:00…11:00三俣蓮華岳…14:30黒部五郎小舎(泊)	小屋6:00…9:00黒部五郎岳…12:30北ノ俣岳…14:30太郎平小屋(泊)	小屋7:00…11:00折立== (途中入浴) ==17:00名駅	行動は安全を重視して判断する。出発は5日間の天候で判断する。太郎平～薬師沢間の渡渉は可否を確認します。悪天候の場合は引き返すか新穂高へ下ります。 花園を歩きながら 数多くの名峰が望めます。雲ノ平を俯瞰しながらの稜線歩きも楽しみです。
★2☆4 普通	CL:3036早○健○ SL:3068間○寿○	55000円		コースタイム:5時間 行動時間:5時間30分	コースタイム:5時間35分 行動時間:7時間30分	コースタイム:5時間30分 行動時間:7時間30分	コースタイム:6時間45分 行動時間:8時間30分	コースタイム:3時間10分 行動時間:4時間		
12	中央アルプス 宝剣岳中央稜	7月30日(木)～ 7月31日(金)	マイカー	4名	10:00名駅太閤通り口自動車整理場==中央道==13:00駒ヶ根人口壁…17:00菅野台駐車場(テント泊)	テン場5:00==～7:00千畳敷…8:15宝剣岳…懸垂下降…10:30取付…11:00登攀開始…14:00宝剣山頂…15:00千畳敷～==20:30頃 名駅				リード分担は熟練度により判断する。参加者はアルパインクライミングのリード練習機会を十分に持つ。7月上旬までに全員参加でロープ合わせの機会を持つ。初日は練度を上げる。 宝剣岳東面からの大展望・千畳敷カールまでの高度感、ホテル千畳敷からの見られ感が楽しめます。エーデルワイスの特産種コマウスユキソウの生息状況を確認する。
★5☆4 普通	CL:3091森○康○ SL:3078馬○弘○	7000円		コースタイム:0分 登攀時間3時間 行動時間:3時間30分	コースタイム:2時間30分 登攀時間:5時間30分 行動時間:8時間00分					
13	北アルプス 浄土山と弥陀ヶ原	7月30日(木)～ 8月1日(土)	公共交通機関	8名	集合7:00 名鉄バスセンター 7:10発==10:53富山++1324立山～==14:50室堂…15:20みくりが池温泉(泊)	宿8:00…一の越10:20…11:20浄土山12:00…一の越13:00…15:00みくりが池温泉(泊)	宿7:30…室堂8:00==8:15弥陀ヶ原…(散策)…弥陀ヶ原12:15==～立山駅13:27++14:31富山15:20==19:09名駅			特に危険箇所はないが植物観察や景観展望は立ち止まって行うように心がける。エスケープルートはないので有事の際は往路を下山する。 浄土山から湯川の谷、カルデラ、立山温泉、五色が原、薬師岳など景観が楽しめます。弥陀ヶ原では可憐に咲く高山植物にこころを和らげながら散策が楽しめます。
★1☆3 ゆっくり	CL:1600徳○紀○ SL:参加者から	35000円		コースタイム:20分 行動時間:30分	コースタイム:3時間40分 行動時間:7時間	コースタイム:2時間30分 行動時間:4時間				
14	北アルプス 燕岳～槍ヶ岳	7月30日(木)～ 8月2日(日)	マイクロ	15名	集合6:45名駅前==中房温泉登山口10:30…16:00燕山荘(泊)	小屋4:30…燕岳…5:30燕山荘6:30…11:00大天井ヒュッテ11:30…15:00ヒュッテ西岳(泊)	小屋6:30…11:30槍ヶ岳山荘…山頂ピストン…14:00槍ヶ岳山荘(泊)	小屋6:30…9:45槍平…13:30新穂高==平湯温泉入浴==18:00名駅		3日目は危険なところもあるので時間をかけてゆっくり歩く。訓練山行を行う。岩場通過訓練の未受講者は必ず受講のこと。 アルプスの表銀座と名付けられた代表コース。槍穂高 常念など北アルプス南部の山々が一望できます。
★2☆3 普通	CL:3116小○松○ SL:3135○藤 ○	43000円		コースタイム:4時間 行動時間:5時間30分	コースタイム:6時間25分 行動時間:10時間30分	コースタイム:4時間40分 行動時間:7時間30分	コースタイム:5時間45分 行動時間:7時間00分			

15	北アルプス 槍ヶ岳 (西鎌尾根)	7月31日(金)～ 8月2日(日)	マイカー	5名	JR春日井駅7:00＝新穂高10: 30・わさび平・16:30鏡平小屋	小屋6:30・9:30双六小屋・ 13:30槍ヶ岳・15:30槍ヶ岳山 荘	小屋6:00・槍平9:30・13:30 新穂高15:30＝19:00春日井駅 前			天候の変化に注意し速やかに行動をとる。こやで はゆっくり睡眠をとる。悪天候が予想される場合は 中止する。
	★2☆5 ・健脚	CL:3042上○み○子 SL:3100天○善○	25000円		コースタイム:5時間30分 行動時間:6時間	コースタイム:7時間30分 行動:9時間0分	コースタイム:6時間30分 行動:7時間30分			頂上からの展望
NO	山名・山域	実施期間	・交通	定員	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	安全対策
	★・☆・歩速	CL・SL	費用・		コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースの見どころ
16	南アルプス 小仙丈沢～ 仙丈岳 甲斐駒	8月1日(土)～ 8月3日(月) 予備日8月4日(火)	マイカー	5名	名駅10:30＝伊那IC＝13:30＝戸 台口＝北沢峠・テント(泊)	テン場7:00＝野呂川出合・8: 15小仙丈沢出合・(入渓)大滝 ①②・小仙丈カル・13:30登 山道・14:00仙丈岳・小仙丈 岳・17:00テン場	テン場5:30・仙水峠・9:00駒 津峰・11:00甲斐駒ヶ岳・双児 山・14:30テン場＝15:55仙流 荘＝伊那IC＝19:30名古屋	予備日		悪天候時や沢の水量が多いときは中止する。 小仙丈沢の遡行で時間が遅くなった場合は仙丈岳 の登頂はしない。天候によっては日程を入れ替える。 不要な荷物はテン場において身軽な状態で行 動する
	★4☆5 健脚・テント 北沢峠ベース	CL:2778渡○辰○ SL:3084松○義○	10000円		行動時間 15分	コースタイム:9時間 行動時間:10時間	コースタイム:7時間 行動時間:9時間			アルプスの沢を遡行して3000mへ ・仙丈カルのお花畑 ・仙丈ヶ岳と甲斐駒ヶ岳の2山をベーステント泊で 登頂します。
17	北アルプス・ 爺が岳鹿島槍ヶ 岳・五龍ヶ唐松 岳縦走	8月1日(土)～ 8月4日(火)	マイカー	8名	名駅7:00＝中央道＝長野道 ＝安曇野IC＝扇沢11:00・登山 口11:30・ケルン13:00・ 16:00種池山荘(泊)	小屋6:00・南峰・中峰爺が岳7: 30・北峰・冷池山荘9:00・ 布引山10:30・鹿島槍ヶ岳12: 00・北峰12:30・16:00キレット小 屋(泊)	小屋6:00・五龍ヶ岳11:00五龍 山荘12:00唐松岳頂上小屋15: 00・唐松岳ピストン・小屋(泊)	小屋6:00・丸山ケルン8:00・ 八方池山荘9:00・10:00黒菱～ ～ウサギ平～八方駅＝12: 00扇沢(昼食入浴)＝高速＝ ＝19:00名駅		岩場通過&危険箇所ザイル使用 悪天候時は中止・または引き返す。
	★3☆3 普通	CL:2857深○敏○ SL:2495藤○源○	約 55000 円		コースタイム:4時間 行動時間:4時間30分	コースタイム:7時間30分 行動時間:9時間	コースタイム:7時間30分 行動時間:8時間	コースタイム:3時間 行動時間:4時間		北アルプスの展望が素晴らしい。お花も楽しみで す。
18	北アルプス 鐘温泉～ 爺が岳縦走	8月3日(月) 8月6日(木)	行き: 交通機関 帰り: マイカー	5名	JR 名古屋駅しなの1号 名古 屋7:00++松本+++白馬10:50＝ 猿倉12:00・16:30鐘温泉(泊)	小屋4:30・稜線7:30・不帰 嶮・唐松岳・唐松頂上山荘 13:30・16:00五竜山荘(泊)	小屋5:00・五竜岳6:00・八峰 キレット・鹿島槍ヶ岳13:30・15: 30冷池山荘(泊)	小屋6:00・爺が岳7:40・種池 山荘8:30・11:30扇沢＝名古屋		悪天候時 2日目 八方より下山 ・ ・3日目 遠見尾根より下山
	★2☆5 健脚	CL:2722宮○洋○ SL:参加者から	40000円		コースタイム:4時間30分 行動時間:4時間30分	コースタイム:10時間20分 行動時間:11時間30分	コースタイム: 9時間 行動時間: 10時間30分	コースタイム:5時間 行動時間:5時間30分		白馬鐘温泉の露天風呂 不帰嶮・八峰キレット通過・ 劔、立山方面の展望など
19	北アルプス 唐松岳	8月4日(火)～ 8月6日(木)	マイクロ	15名	名駅7:00＝11:00八方池11:30 ～～八方池山荘12:30・周辺散 策・15:00山荘(泊)	八方池山荘7:00・8:30八方 池・13:00唐松岳頂上山荘・ 山頂ピストン・14:40山荘(泊)	山荘7:00・10:30八方池・12: 30八方池山荘～13:00八方駅 (入浴など)＝18:30名駅			悪天候時は山行中止または山荘で待機 時間に余裕を持って、疲労度をできるだけ抑える。
	★1☆2 普通	CL:2469上○勝○ SL:参加者から	35000円		コースタイム:2時間10分 行動時間:2時間30分	コースタイム: 4時間45分 行動時間: 7時間40分	コースタイム: 3時間30分 行動時間:5時間30分			白馬岳・鹿島槍ヶ岳などの迫力ある展望を満喫し ながらゆっくりと歩く。 今を盛りと咲き誇る高山植物も楽しみ。
20	八ヶ岳 山域 稲子岳	8月4日(火)～ 8月5日(水)	マイカー	6名	9:30名駅太閤通り口自動車整理 場＝中央道＝諏訪南IC＝14:30 宿泊地・インドア クライミング・ (泊)	起床4:00＝洪の湯6:00・9:00 中山峠・南壁取付・登攀開 始・ルート終了・15:00中山 峠・16:30洪の湯＝21:00名駅				登攀不適切時は歩きのみ。登攀実行は、参加メン バーにより判断。登攀しない時は取付きアプロー チの確認のみとし、往路を帰る。その時の行動時 間は -3時間の見込み
	★5☆5 クライミング	CL:3091森○康○ SL:2784辻○す○え	6000円+ 宿泊費		コースタイム:10分 行動時間:1時間00分	コースタイム: 行動時間:10時間30分				稲子岳南陵はクラシックルート。 八ヶ岳の一般 ルートを気軽に歩くとき、岩場取付きを探すルート ファインディング、そしてメンバーの力量によって はクライミングもありと緊張感の違う1日を楽しむ。
21	北アルプス 常念岳・蝶が岳	CL:2943磯○晴○ SL:2937鶴○ ○	マイクロ	20名	名駅7:05＝豊科IC＝一の沢登 山口11:00・山の神・笠原・ 15:00最後の水場・16:30常念 小屋(泊)	小屋7:00・8:30常念岳・13: 00蝶倉・14:00蝶が岳ヒュッテ (泊)	小屋6:00・6:30蝶が岳・7:30 長塙山・11:00徳沢園・13:00 上高地＝途中入浴＝19:00名駅			コースは難所がなくアルプス入門コースなので 最適であるが常に緊張感をもつての行動を心がけ る。
	★2☆4 普通	8月6日(木)～ 8月8日(土)	32000円		コースタイム:4時間30分 行動時間:5時間30分	コースタイム: 5時間 行動時間:7時間	コースタイム:5時間20分 行動時間:7時間			常念から蝶が岳へ続く縦走路は槍・穂高の展望が 最高・楽しみましょう
22	南アルプス 農鳥岳・間ノ岳・ 北岳	8月6日(木)～ 8月9日(日)	マイクロ	15名	名駅6:30＝新東名＝新清水IC＝奈 良田登山口12:30・16:30大門 沢小屋(泊)	小屋6:00・分岐・農鳥山頂・ 西農鳥・15:00農鳥小屋(泊)	小屋6:00・間ノ岳・中白根・北 岳・15:00白根御池小屋(泊)	白根御池小屋6:00・広河原＝北 沢峠＝戸台＝名古屋	予備日はとくに設定しな い。状況に合わせて決め る。	無理はせず個々の体力を十分に把握してチームとし て行動する。特に危険な岩場はないが注意して 行動する。悪天候時は停滞する。

	★2☆4 ゆっくり	CL:2836吉○秀○ SL:参加者から	43000円		コースタイム:3時間30分 行動:4時間	コースタイム:6時間 行動時間:9時間	コースタイム:6時間30分 行動時間:9時間	コースタイム:2時間 行動:2時間30分		3000m級の山 5座(第2, 3位)を踏破します。日本最長の3000m尾根道を歩き、眺望を楽しむ。花も独特のもの多数!!
23	山域 (その他) 苗場山2145.3m	8月7日(金)~ 8月9日(日)	公共交通 機関	10名	JR名古屋7:00++特急しなの ++10:01長野++飯山線++15:40 小赤沢...16:00民宿(泊)	宿8:00==8:303合目...和山コー ス分岐...2060m...14:00苗場 山山頂ヒュッテ(泊)	山頂ヒュッテ6:00...2060m...和 山分岐...10:20小赤沢==津南役 場==越後湯沢13:04++東京14: 33++16:17名古屋			雨天中止。3.4日前の天気予報で
	★1☆3 ゆっくり	CL:40大○貞○ SL:	28000円		コースタイム:0 行動時間:0	コースタイム:3時間30分 行動時間:5時間30分	コースタイム:2時間40分 行動時間:4時間			広大な山頂湿原に太古の面影を留める自然の宝庫。高山植物の最盛期です。谷川連峰、鳥海山などが見渡せる。
NO	山名・山域	CL・SL	・交通	定員	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	安全対策
	★・☆・歩速	実施期間	費用・		コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間	コースタイム・行動時間
24	北アルプス 乗鞍岳 乗鞍高原散策	8月9日(日) 8月11日(火)	マイクロ	15名	集合7:20 名駅前7:30==畳平 12:00...12:40肩ノ小屋...14: 00乗鞍山頂...肩ノ小屋...畳平 ==乗鞍高原(泊)	宿8:30==9:00三本滝口...9:40 三本滝...12:10夜泣き峠... (原始の道)...13:40休暇村...14: 20善五郎の滝...14:50牧水 苑...16:00宿 (泊)	宿8:30==8:50第二食堂...9:20 あざみ池...10:00女小屋...10: 40マイメ池...11:00第一食堂 ==11:30宿13:30==18:00名駅			特に危険箇所はないが植物観察や景観展望は立ち止まって行うように心がける。乗鞍岳にはエスケープルートはないので有事の際は往路を下山する。乗鞍高原については近くの駐車場にバスを待機させる。
	★1☆3 ゆっくり	CL:1600徳○紀○ SL:参加者から	40000 円		コースタイム:2時間20分 行動時間:3時間20分	コースタイム:4時間15分 行動時間:7時間00分	コースタイム:1時間15分 行動時間:2時間10分			※乗鞍登山に自信のない人は畳平のお花畑や周辺散策もできます。2日目も同じ
25	南アルプス 鳳凰三山縦走	8月9日(日) 8月11日(火)	マイクロ	15名	名古屋7:00==御座石鉱泉11: 00...16:30鳳凰小屋(泊)	小屋7:00...9:00地藏岳...10: 30観音岳...11:30薬師岳...13: 00 南室堂小屋	小屋6:00...10:00夜叉神峠小 屋...11:30夜叉神峠==入浴 14:30==葦崎IC==18:00名駅			参加者の体調チェックを確実に実行する。荒天時は停滞を考え無理をせず安全第一に努める。
	★2☆4 普通	CL:2495藤○源○ SL:2784辻○す○え	32000円		コースタイム:4時間 行動時間:5時間30分	コースタイム:4時間 行動:6時間00分	コースタイム:4時間 行動:5時間30分			御座石温泉から鳳凰小屋までは山野草の宝庫です。レンゲショウマ大群生地、幼ねびらんじれいじんソウなどお花の楽園です。富士山を正面に眺めながらの山旅です
26	北アルプス 薬師岳~五色 が原~室堂	8月13日(木)~ 8月16日(日)	マイカー	8名	6:45名駅7:00==富山IC==折立 11:30...17:00太郎平小屋	小屋6:00...薬師峠...10:00薬 師岳...11:20北薬師...13:20間 山...15:00スゴノ小屋	小屋6:00...スゴノ乗越...9:00ス ゴの頭...越中沢岳...14:00鶯 山...14:30五色が原山荘	小屋5:00...ザラ峠...7:00獅子 岳...鬼岳...蔵王岳...10:30浄 土山...11:30室堂==...13:00 立山駅++有峰口駅14:00==18: 00名駅		エスケープルートがないので4日目悪天候時は薬師岳ピストンとする。
	★2☆4 健脚	CL:3109馬○寅○郎 SL:2847古○和○	45000円		コースタイム:5時間 行動時間:5時間30分	コースタイム:6時間40分 行動時間:9時間	コースタイム:6時間25分 行動時間:8時間30分	コースタイム:5時間20分 行動時間:6時間30分		薬師平、五色が原は高山植物の宝庫。薬師岳山頂部のカールは天然記念物に指定されています。
27	南アルプス・ 高谷山・北岳	8月16日(日)~ 8月18日(火)	マイクロ	15名	名駅7:05==12:00夜叉神峠...夜 叉神峠小屋13:00...13:30高谷 山...14:00夜叉神峠小屋...夜 叉神の森(泊)	宿5:40==広河原7:00...10:00大 樺沢二股...13:00草すべり分 岐...14:00北岳肩の小屋(泊)	小屋6:00...6:40北岳山頂... 7:30小屋...8:10草すべり分 岐...9:30白根小池小屋...11: 30広河原12:30==北沢峠==仙流 荘15:30==19:00名古屋			特に危険箇所はないが植物観察や景観展望は立ち止まって行うように心がける。エスケープルートはないので有事の際は往路を下山する。
	★2☆4 普通	CL:2943磯○晴○ SL:2941岡○武○	35000円		コースタイム:2時間20分 行動時間:3時間5分	コースタイム:5時間40分 行動時間:7時間	コースタイム:4時間20分 行動時間:5時間30分			日本第2の高峰を目指して登ります。かれんな高山植物・アルペンムードに満ちた岩稜あつぎ・山頂からの絶景など多いに楽しみましょう。
28	北八ヶ岳 鼻曲山1655m 大河原峠 美ヶ原高原	8月16日(日)~ 8月18日(火)	ワゴン車	7名	地下鉄本郷駅前==諏訪IC== 御泉水自然園...大河原峠...望 月少年自然の家(泊)	少年自然の家8:00==二度上峠 P...氷妻山...鼻曲山...氷妻 山... 二度上峠P==15:00 少年自然の家	少年自然の家8:00==美ヶ原山本 小屋...王ノ頭...王ヶ鼻...山本 小屋==諏訪IC==18:00本郷			荒天時は周辺のハイキングを行う
	★0☆1 ゆっくり	CL:1316野○務 SL:578森 ○代	13000円		コースタイム:2時間 行動時間:3時間	コースタイム:2時間15分 行動時間:4時間30分	コースタイム:2時間15分 行動時間:3時間30分			鼻曲山から浅間山や妙義山の展望が素晴らしい。最終日の高原散策も含め高山植物を観察しながらゆっくり行動します。
29	頸城山域・ 瑠璃山1748 ・戸隠山1904 ・高妻山2352 ・黒姫山2053	8月16日(日) 8月19日(水)	マイカー	10名	名駅6:50==戸隠中社11:30...瑠 璃山14:00...中社16:00==戸隠 キャンプ場(テント泊)	キャンプ場5:30==奥社6:00...戸 隠山10:30...九頭竜山...不動 13:00...戸隠奥社==15:30キャン プ場 (泊)	キャンプ場6:00...五地藏岳8: 30...高妻山10:30...五地藏岳 12:30...15:30キャンプ場(泊)	キャンプ場5:00==大橋5:30...新 道分岐...黒姫山9:30...新道分 岐...大橋12:30==20:30名駅		危険箇所:2日目天狗の路地・蟻の戸渡・不動滝:安全確保に努める。天候悪化時は往路を下山する。
	★2☆4 健脚	CL:1482 長○正○ SL:参加者から	15000円		コースタイム:4時間 行動時間:4時間30分	コースタイム:8時間 行動時間:9時間30分	コースタイム:8時間 行動時間:9時間30分	コースタイム:6時間30分 行動時間:7時間30分		百名山:1座、二百名山2座を登ります。山頂からの展望が期待できます。

30	北穂高岳～奥穂高岳	CL:2951竹○ 茂 SL:2495藤○源○ SL:3036早○健	マイクロ	15名	名駅7:00＝高山西IC＝10:30上高地・・・14:00横尾小屋(泊)	横尾5:30・・・9:30涸沢小屋・・・14:00北穂高山頂・・・14:30北穂小屋(泊)	小屋7:30・・・涸沢岳・・・10:20穂高岳山荘・・・奥穂高岳・・・12:30穂高岳山荘・・・ザイングラト・・・14:00涸沢小屋(泊)	小屋7:00・・・横尾・・・徳沢・・・明神・・・13:00上高地＝平湯(入浴)＝高山西IC＝18:00名駅		体調チェックを確実に実施。荒天時は停滞を選択枝に入れ無理をせず安全第一に努める
	★2☆4 普通	8月17日(月)～8月20日(木)	41000円		コースタイム:3時間10分 行動時間:3時間30分	コースタイム:6時間20分 行動時間:9時間	コースタイム:4時間40分 行動時間:7時間	コースタイム:5時間 行動:6時間		ゆったりとしたコースになっています。 3000mの景観を十分に満喫できます。
31	北アルプス 燕岳	8月17日(月)～ 8月19日(水)	マイクロ	15名	名駅7:00＝大町山岳博物館 見学＝中房温泉(泊)	宿6:30・・・12:00燕山荘12:30・・・燕岳・・・14:20・燕山荘	小屋7:00 ...11:30中房温泉 13:30＝17:00名駅			悪天候は小屋で待機 ・コースの状況とメンバーの状態を的確に把握の上 行動計画を決定する
	★1☆3 ゆっくり	CL:2469上○勝○ SL:197 石 ○	35000円		コースタイム: 0 行動時間:0	コースタイム: 5時間5分 行動時間:7時間50分	コースタイム: 2時間30分 行動時間:4時間30分	花崗岩の岩塔とハイマツによる日本庭園のような美しさ。コマクサの群生地 ・劔立山 槍 穂高など名峰を一望する絶景に感動		