

## 登山計画書

---

【場所(目的地)】 木曾駒ヶ岳、空木岳

【エリア】 中央アルプス

【ジャンル】 無雪期ピークハント / 縦走

【日程】 2022年09月30日 - 2022年10月02日

【メンバー】

1. 徳松

血液型 : O

住所 : 大阪市中央区

保険 : JRO

【山行目的】 木曾駒ヶ岳 + 空木岳

【山行集合場所・時間】 ○大阪梅田 [ 阪急三番街 ] 駒ヶ根バスターミナル 9/29(木) 8:30 - 13:46

5時間16分 乗換0回 5,150円

-----  
[ 9/29 ] 8:30発 大阪梅田 [ 阪急三番街 ] [当駅始発] アルペン伊那号(箕輪 [ 長野 ] 行) 乗車 : 5時間16分  
運賃 : 駒ヶ根バスターミナルまで5,150円 13:46着 駒ヶ根バスターミナル

【行動予定】

○9月30日 11:00 千畳敷 - 11:24 2657m地点 - 12:12 宝剣山荘 - 12:30 2886m地点 - 12:48 中岳 - 13:00  
駒ヶ岳頂上山荘 - 13:24 木曾駒ヶ岳 - 13:36 頂上木曾小屋 - 13:54 駒ヶ岳頂上山荘 - 14:12 中岳 - 14:24  
2886m地点 - 14:36 宝剣山荘 (1泊)

○10月1日 06:00 宝剣山荘 - 06:36 2657m地点 - 07:00 千畳敷 - 07:36 極楽平 - 07:54 三ノ沢分岐 - 08:06  
極楽平 - 09:54 濁沢大峰 - 11:54 檜尾岳 - 14:06 熊沢岳 - 15:54 東川岳 - 16:18 木曾殿越 (1泊)

○10月2日 06:00 木曾殿越 - 07:48 空木岳 - 08:24 空木平避難小屋 - 08:42 分岐 - 09:54 ヨナ沢の頭 - 11:18  
マセナギ - 11:54 水場 - 12:24 タカウチ場 - 12:48 林道終点 - 14:00 菅ノ台バスセンター

【地図】 [https://www.yamareco.com/modules/yr\\_plan/showmap.php?plid=2124973&mode=yahoo](https://www.yamareco.com/modules/yr_plan/showmap.php?plid=2124973&mode=yahoo)

【食事】 ○9月30日 宝剣山荘 1泊夕食 <https://miyadakankou.co.jp/houkensansou>

○10月1日 木曾殿山荘 1泊夕食 <https://www.kisodonosansou.com/>

【共同装備】

【個人装備】

長袖Tシャツ(速乾)、中間着(フリース)、下着(ミレー上・ウール下)、ウールインナー(上下)、ズボン、靴下、グローブ、防寒着(ナノパフ)、雨具、ゲイター、日よけ帽子、着替え(下着と長袖Tシャツ)、タオル2枚、靴、予備靴ひも、ストック、ザック、ザックカバー、ハイドレーション(2Lと1L)、水筒(500mLペットボトル\*2)、水筒ホルダー、魔法瓶(山専)、ガスカートリッジ(SOTO)、コンロ(ウインドマスター)、コッヘル(アルパインクッカー)、食器(アルパインスタッキングボウル 14)、調理器具(ワッパー武器2本セット)、ライター、持ち帰り袋(ジップロックL)2枚、ヘッドランプ、予備電池、筆記用具、ロールペーパー、保険証、携帯(GPS)、携帯バッテリー、充電ケーブル、時計、眼鏡、コンタクト、コンタクトケース、サングラス、ナイフ(EDELRID)、カメラ(オリンパス Tough)、HMSカラビナ3枚、テープスリング(150cm\*1又は120cm\*1と60cm\*2)、ファーストエイドキット、常備薬(目薬 虫刺され他)、地図(山と高原地図)、コンパス、計画書、昼ご飯、行動食、非常食(カロリーメイト)、調理用食材、調味料、飲料