日本勤労者山岳連盟

改訂日　2001年9月17日
作成日　2001年9月11日　（記入者）

山行計画書

山域	後立山連峰	地図	神城、十字峡
山行期間	2001/9/21（金）～ 2001/9/24 （月）	予備日	なし
山行目的	秋の後立山連峰縦走		

日程及びコース	集合場所（時間）	難波OCAT21:20、JR京都駅22:30	所要時間
	2001/9/21	難波OCAT21:50→JR京都駅23:00（さわやか信州号）→白馬八方6:35着	
	2001/9/22	八方7:00－八方池山荘8:00－丸山10:40－唐松岳頂上山荘11:30－	
		唐松岳往復－唐松岳頂上山荘12:30－最低鞍部13:30－五竜山荘15:00（泊）	7:00
	2001/9/23	五竜山荘5:30－五竜岳6:30－ロノ沢のコル9:10－キレット小屋10:40－	
		北峰分岐12:40－鹿島槍岳北峰往復－北峰分岐13:10－鹿島槍岳南峰13:40－	
		冷池山荘15:10（泊）	9:40
	2001/9/24	冷池山荘5:30－爺ガ岳南峰7:00－種池山荘7:40－柏原新道登山口10:10－	
		扇沢11:55	4:55
		信濃大町14:55－JR京都駅20:30－梅田22:00	

下山予定　（連絡日時）　9月24日 14時頃　（何処から）　信濃大町　（何処へ）　留守宅

最終下山連絡（救助要請時間）　9月24日 18時

参加者	任務	氏名	現住所		自宅 TEL	血液	性別	経験	山岳保険
		生年月日	緊急連絡先	続柄 氏名	緊急連絡先 TEL				
	CL								
	SL								
	食料								
	記録								
	会計								
	救急								

（食料計画）

		朝	昼	夜
9月	22日	各自	行動食	共同食
	23日	パン等各自	行動食	共同食
	24日	パン等各自	行動食（予備）	

嗜好品　コーヒー・紅茶・ミルク・砂糖・他

交通費	概算	18,000円／人（リフト代含）
食料費	概算	1,000円／人
その他	概算	1,000円／人（幕営料）
合計	概算	20,000円／人

共同装備

装備名	数	担当	備考	装備名	数	担当	備考	装備名	数	担当	備考
テント	2			コッフェル	1			ﾄﾗﾝｼｰﾊﾞｰ			
フライ	2			炊事セット	1			ラジオ	1		
ポール	2			マッチ	1			天気図用紙			
ﾃﾝﾄﾏｯﾄ	4			ロールﾍﾟｰﾊﾟｰ	適			会旗			
たわし				ビニール袋	適			カメラ	1		
ツェルト				ローソク	適			ポリタン(2.5L	1		
ガスコンロ	2			修理具							
ガスボンベ	3			食料	6			ロープ			
ベニヤ板	1			医療セット	適			スコップ			
メタ				携帯電話	1			スノーソー			

個人装備

装備名	数	装備名	数	装備名	数	装備名	数	装備名	数
登山靴	1	帽子	△	ｶﾗﾋﾞﾅｾｯﾄ		地図・磁石	1	携帯電話	
靴下	1	ｻﾝｸﾞﾗｽ	△	ハーケン		保険証（写し）	1	メタ	1
登山ズボン	1	ゴーグル		シュラフ	1	筆記用具	1		
登山シャツ	1	ピッケル		同カバー	1	非常食	1	ルート図	
セーター	1	アイゼン		マット	1	タオル	1	ビニール袋	適
手袋・ｵｰﾊﾞｰﾐﾄﾝ		同パンド予備		ヘッドランプ	1	軍手		使い捨てｶｲﾛ	適
下着替え	1	スパッツ	△	替え電池	1	食器	1		
ヤッケ・上下		ハンマー		エイト環		箸	1		
雨具（or）	1	ヘルメット		ナイフ	1	時計	1		
ザック	1	安全ベルト		テルモス		ﾍﾟｰﾊﾟｰ	適		
ザックカバー	1	シュリンゲ	2	水筒（1ﾘｯﾄﾙ）		ﾃﾝﾄｼｭｰｽﾞ		お風呂セット	1
サブザック		カラビナ		確保器		ゾンデ		着替え	
目出帽		ｸﾚｯﾀｰｼｭｰｽﾞ				ビーコン			

（概念図）エスケープルートも記入の事

別紙

（トレーニング・ミーティング日程）
・ダイヤモンドトレイル(9/8)
・蓬莱峡(9/15)
・各自

ミーティング　特になし

山岳保険

（受付）　月　日

（承認）	（コメント）

五竜山荘　0261-72-2002　携帯
冷池山荘　0261-22-1263
川中島バス 0261-22-9151
アルプスタクシー 0261-22-2121

留守宅		（TEL）
本部		