

5月19日～21日（金土日）

表妙義縦走&裏妙義

～一般登山道の最高難路と奇岩を楽しむ名ルート～

ガイド 島田和昭・加藤智二

定員6名

【日時・場所】 5月19～21 高岩・表妙義・裏妙義

【集合・解散】

集合 19日10:20 JR松本駅アルプスロータリー

車の方は碓井軽井沢インター付近12:30

解散 21日15:00頃 JR松本駅解散

*交通手段目安新大阪6:57-新幹線-7:47名古屋8:00-しなの3号-10:06松本

【行程】

19日 ガイド車—妙義高岩往復—ひさや旅館泊

20日 妙義神社…白雲山…鷹戻しの頭…石門入口—ひさや旅館泊

21日 国民宿舎跡…三方境…丁須の頭…国民宿舎跡—松本駅

【装備】

登山靴（穂高などで使うようなソールが堅めのもの）

アプローチシューズ（初日高岩や筆頭岩はこれが望ましい、移動用にも）

アウター上下、中間着、肌着、防寒着（フリースや薄手ダウン）、雨具、ザック（40ℓ前後）、予備衣類（寝巻きとしても利用可）、手袋（薄手皮手袋）、帽子（防寒）、サングラス、日焼け止め

水筒、テルモス、行動食2日分（日々購入できます）、地図、コンパス、ティッシュ、ヘッドランプ（予備電池も）、ナイフ、時計、常備薬、財布、あれば携帯電話健康保険証のコピー
着替え・往復の靴（車で保管できます）、嗜好品（カメラなど）、

ヘルメット、ハーネス、安全環ピナ×3、ランヤード（セルフ用120cmスリング）

*トレッキングポールあれば1本、スパッツは不要です軽量化で

*行動中は長袖2枚ほどで丁度よいが、風吹くと寒いので必ずダウン・薄手ニット帽持参

*旅館に浴衣あり同室に2泊します

【ガイド料】 ¥55000

【当日経費】 ¥25000前後（現地交通費¥5000宿泊費¥20000（ガイド分含））