

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

*交通手段自安新大阪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（穗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（40リットル前後）、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、

ヘッドライト（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、安全環ビナ×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））