

好日山荘登山学校
槍屋久島トレーニング 第7回
唐松岳・五竜岳縦走

2026.8.21(金)～8.23(日)

【集合場所・時間】 JR松本駅 アルプス口(西口) AM 10:15

【参考交通】 新大阪 6:51-(新幹線)-7:40 名古屋 8:00-(しなの3号)-10:05 松本

【解散場所・時間】 JR松本駅 アルプス口(西口) PM 4:30

【募集人数】 3～6名 (人数により1～2が入る)

【講習料】 好日山荘会員¥50,000 一般¥51,000

【当日経費】 20,000円～30,000円 (人数により変動)

* 当日経費はお客様の宿泊費・現地交通費とが付の宿泊費等を人数割りした額

【予定行程】

1日目 8/21(金)	松本駅-(車)-白馬八方第2駐車場-(徒歩)-白馬八方ゴンドラ乗り場-(ゴンドラ・リフト)-八方池山荘 【宿泊：八方池山荘】
2日目 8/22(土)	八方池山荘…八方池…唐松岳…唐松岳頂上山荘-牛首-五竜山荘 《タイム：7.5時間 距離9km のぼり1250m くだり600m》 【宿泊：五竜山荘】
3日目 8/23(日)	五竜山荘…五竜岳…五竜山荘…中遠見山…地蔵の頭…アルプス平-(ゴンドラ)-八方池山荘-(車)-松本駅 《タイム：7時間 距離8.5km のぼり500m くだり1350m》

【食事】 1日目 昼：移動中立寄り 夜：山小屋

2日目 朝：山小屋お弁当 昼：各自 夜：山小屋

3日目 朝：山小屋お弁当 昼：各自

* 行動食を含めた2日分の昼食は各自で準備 * 出発時間によっては朝食がお弁当になります

【基本装備】 登山靴 靴下 長ズボン ベースレイヤー(速乾性) ミドルレイヤー レインウエア上下 防寒着(ダウンなど) 手袋(予備に防水) 帽子 バックパック(30～40ℓ) ザックカバー ストック ヘッドランプ(予備電池) サングラス 日焼け止め 虫よけ 地図(アプリ可) コンパス 飲料(水筒や魔法瓶 最低1.5ℓ) タオル ティッシュ 健康保険証 財布等貴重品 携帯電話 モバイルバッテリー メガネやコンタクトの予備 あればファーストエイドキット(絆創膏、テープ、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬) 筆記用具など

【特別装備】 ヘルメット 簡易ハーネス 安全環付カラビナ2+120cmスリング) *各レンタルあり

【その他】 往復の靴(車で保管出来ます) 着替え お風呂セット