

2026年 4月19日(日) 上高地・六白山 登山計画書 **ブルーレーベル**

イエローレーベル

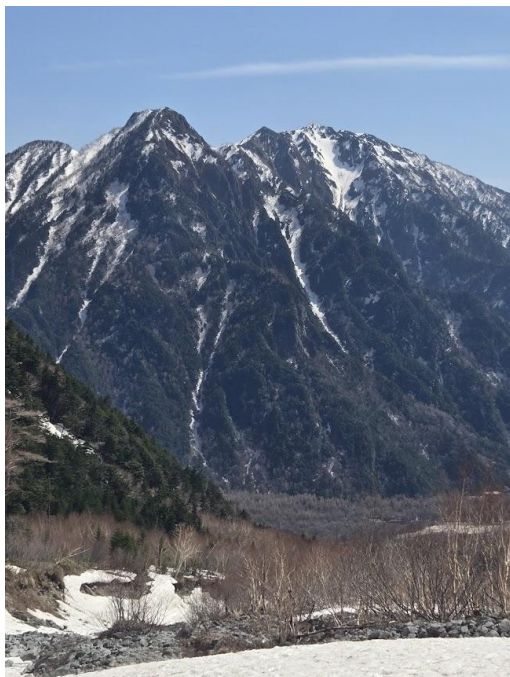
歩く楽しみ／健康と気づき

グリーンレーベル

歩くから登へ／安全と基礎

ブルーレーベル

登るを深める／技術と判断



所属 島田ガイド事務所(株式会社 ナチュラルスタイル) **代表者** 島田和昭(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイドⅡ)

代表者住所 芦屋市茶屋之町5-20-103 **携帯** 090-7550-9662

【集合、解散】 4/19 6:30 松本駅東側交番前 車の方は 7:30 さわんどバスターミナル(上高地 8:15 着)

解散は 同場所にて 17-18 頃解散予定

【行程】 松本—沢渡バスターミナル—上高地—六白山往復(標高差 950M程 8時間)

【装備】 3シーズン登山靴(冬靴でも可)、前爪付アイゼン、ピッケル、ロングスパッツ、トレッキングポール1本
冬アウター上下、中間着、肌着、靴下、防寒着(ダウン、替ウール肌着)、ザック、インナーバック
手袋(インナー×2、アウター×1~2)、帽子(ニット、バラクラバ)、サングラス、ゴーグル、日焼け止め
テルモス、水筒、ヘッドランプ、地図、ティッシュ、時計、貴重品、携帯電話、常備薬
ヘルメット、ハーネス、安全環付カラビナ3枚、ランヤード(120cmスリング)×1
1, 5日分の行動食(ビーコン、ショベル、わかんは不要です)

* 入山時に島田の車に不要な荷物(往路の靴、着替え、温泉グッズなど)置いて行けます。

【ガイド料】 おひとり¥35000(お振込みか当日ペイペイ)

【当日経費】 現地費用おひとり¥5000前後(当日現金)

バス費、ガイドの交通費、駐車料金