

ビッグクラウド 井口 誉と夏の登山 百名山 常念岳と白馬大雪渓

日程 9月3日(土) 常念岳

午前7時 国営アルプス安曇野公園 集合・出発

9月4日(日) 白馬大雪渓 (軽アイゼンご持参ください)

午前8時30分 ホテル志鷹 集合・出発

料金

	1名1室	2名1室	3~4名1室
登山1日のみ参加	19000円	18000円	17000円
登山2日とも参加	26000円	25000円	24000円

- * 登山ガイドフィー、1泊2食、消費税込の料金です。
- * 最小遂行人数 2名
- * 天候等によりコース内容を変更する場合がございます。
- * 山岳保険等はご自身でご加入をお願いいたします

スケジュール

日付	スケジュール
9/3(土)	常念岳 国営アルプス安曇野公園 堀金・穂高地区 7時集合 ~ 一ノ沢(ヒエ平)駐車場 ~ 常念乗越 ~ 常念岳 歩行時間 約7~7.5H 15時下山 ~ ホテル志鷹
9/4(日)	白馬大雪渓 ホテル志鷹 8時30分出発 ~ 猿倉 ~ 白馬尻 ~ 白馬大雪渓 歩行時間 約3.5H

井口 誉紹介



志鷹ではおなじみの(株)フィールドマネジメント ビッグクラウド エリアマネージャー
バックカントリー・ゴルフ・登山などアウトドアアクティビティー企画で活躍中
ホマレンジャーの愛称で親しまれている、大雲芳樹山岳ガイドの愛弟子

基本装備

*は必須です

登山靴*	トレッキングシューズ(軽登山靴)とよばれるものでも可 軽アイゼンがつくものがお勧め
アイゼン* (9/4のみ)	4~6本爪
登山用靴下	素材は羊毛と化学繊維の混紡 中厚のもの
レインウェア*	ゴアテックス素材で上着とパンツが分かれたもの
長袖アンダーウェア(下着)	吸汗速乾・伸縮性素材 素早く乾燥するポリエステル素材のもの
ウェア中間着	吸汗速乾・伸縮性素材 ポリエステル系で厚さは色々あるが重ね着をして温度を調節する Tシャツタイプでよい
防寒着	コンパクトになるもの フリースや薄手のダウンジャケット
バックパック*	日帰り20~35リットル ザックカバーがあると雨天時便利
帽子*	日よけだけでなく雨よけ防寒にもなるもの
水筒(1500~2000cc)*	夏場はペットボトルも可 最近はハイドレーションも便利 暖かいものが欲しい場合 500ミリリットルサーモス+1~1.5ccの水の組み合わせも良い
ヘッドランプ	早朝や夕方だけでなく雨天時も有効
コンパス	オイルタイプ
地図	昭文社から発売されているエリアマップはエリア別に発行されていて、コースタイムや注意情報が書かれているのでお勧め
行動食・非常食*	行動用は適量を 夏場でも痛みにくいもの 非常食は糖分の多いもの 保存の利くもの 小さくて高カロリー もちろんこれを行動食にしても良い
時計*	時間がわかれば何でも良い 最近の機能満載のものはなお便利
ナイフ	折りたたみ式のもの 有名なメーカーのものでなくて良い あまり多くの機能がついていないシンプルなものがよい
トイレトペーパー	水溶性のものを適量
常備薬	必要に応じて
着替え(下着・中間着・靴下)	日程に応じた必要最小限だが、日帰りの場合着替えないのでいらない
洗面具	タオルは乾きの速いもの 歯ブラシは日帰りの場合朝磨いて出発すればよしとする
サングラス	紫外線のカットと目の保護 スポーツタイプがお勧め
手袋	悪天候時や寒風で手がかじかんでしまうときに必要 コットンや軍手は不可
夏山用スパッツ	雪や小石の侵入を防ぐ ぬかるみでもズボンの裾のぬれを防ぐ ショート丈で充分(冬山用の場合長めでアイゼン対応がある)
ストック	伸縮式ストック
ケア用品	日焼け止め 虫よけ リップクリーム バンドエイド 目薬