

平成 29 年度四季の山・冬山
入笠山と蓼科山 グレード☆☆☆
(平川会員・ガイド資格者同行)



入笠山



白樺湖と蓼科山

入笠山も蓼科山も独立峰なので眺望は素晴らしい。夏には林間学校のメッカになるような美しい高原ですが、厳冬期には雪量は多くないものの、風雪の厳しさでは有数の山です。平川会員（ガイド資格者）から冬山の気候や風雪対策などを学びながら、純白の世界を楽しみましょう。

1. 日程 平成 30 年 2 月 17 日（土）～18 日（日）
2. 目的の山 入笠山 1955m、蓼科山 2530.3m
3. 交通 乗用車分乗（集合：北本駅 7 時、若葉駅 7 時）
4. 合流場所 入笠山駐車場（富士見パノラマリゾート駐車場） 11：00 までに
5. 行程
1 日目・2 月 17 日（土）若葉駅・北本駅 7：00＝（圏央道、中央高速道経由）＝諏訪南 I C＝
11:00 入笠山駐車場—ゴンドラ—入笠山山頂往復（歩程 4 時間予定）—駐車場発 15：00＝
池の平白樺高原ホテル 16：00（宿泊）
2 日目・2 月 18 日（日）池の平白樺高原ホテル 7:30＝タクシーにて女神茶屋 8:00 —蓼科山頂 11：30
—14:00 池の平白樺高原ホテル(入浴可)＝帰路＝19 時頃集合地解散予定
6. 宿泊 池の平白樺高原ホテル（Tel：0267-55-6204）
参加費用 17,000 円(宿泊費、タクシー代、ゴンドラ代等含む)
※ホテルのキャンセル料として下記の通りかかります。
(当日(17日)100%、前日(16日)50%、前々日(15日)30%)
*なお、往復の道路代・ガソリン代は乗用車ごとにご清算ください。
7. 装備 添付の携行品リストをご参照下さい。
8. 募集人数 15 名
9. 担当・申込先 山行委員会・山崎 保夫 メール and66294@kca.biglobe.ne.jp
携帯 090-1549-1841

*参加申し込みは 1 月 31 日まで。車を出せる方及び集合場所をお知らせください。
乗用車への乗り合いは参加者決定後に個別にお願いをいたします。

以上

■携行品リスト「入笠山・蓼科山」(積雪期)(平川ガイド作成)

◎季節や天候によって装備は大きく左右されます。装備リストやお手持ちの装備・ウェアに不明な点がございましたら、ガイドの平川までお問い合わせ下さい。

品名	特徴など	◎必要物 △便利物	ご本人 チェック
登山靴	4シーズン用登山靴で定価5万円相当以上の物が防水性もよくソールもしっかりしています。 ※登山靴の底がはがれる事故が多発しています。半年使用していない靴や購入後3年経っている靴は、必ず出発前に6時間は履いて歩き、靴底剥離がおきないか靴底のチェックをしておいてください。	◎	
アゼソ	12本爪アゼソ(6本爪不可)。5分くらいで装着出来る様に練習して下さい。	◎	
スノーシュー	スノーシューまたはカカをご用意ください。	◎	
靴下	登山専用の靴下をお使い下さい。予備はビニール袋に入れてお持ち下さい。	◎	
ハードウェア	ゴアテックス製のジャケット・パンツがベスト、他の防水透湿素材も可です。無透湿性の製品やスキーウェア・レインウェアは不可。	◎	
ザック	荷物を全部入れても約5ℓくらい余裕のある30~40ℓ前後のサイズをお選び下さい。	◎	
スタッフバッグ	ザック内の荷物の仕分けに便利で、防水加工のため濡れを防ぎます。複数必要です	△	
水筒	1~1.5リットル程度、凍結を防ぐ為に保温カバーをご用意ください。保温性が良くサーモス(テルモス)もお持ちください。	◎	
帽子	ビーニーとネックウォーマーは必ず用意して下さい。吹雪の際は目出帽が温かく便利です。	◎	
手袋	風や雨に濡れると寒くなる場合や、転倒時のケガ予防のためにも必要。薄手のウールと中厚手を複数お持ち下さい、オーバークラブも必要です。 予備を含めて3双はご持参下さい。	◎	
下着	重要な装備の1つです。登山用メリノウールやダクロンなどの吸水拡散性のある物が良い。綿製品は不可。	◎	
中間着	高山での保温のためにも、 中厚の登山用長袖中間着やボタンシャツなど をお勧めいたします。	◎	
長ズボン	縦横に膝が楽に動かせる伸縮性と速乾性のある中厚生地の登山用パンツが歩行性も防寒性も良い。	◎	
膝サポーター	ヒザ関節の安定はもちろん、腰・骨盤・股関節付近のサポート効果があります。	△	
防寒具	ダウンジャケットかフリース素材の物が最適です。標高が高いので、朝晩は冷え込み、日中でも寒い事があります。防寒具は必ず持参下さい。	◎	
ヘッドランプ	必需品です。 必ず電池の残量のチェックをして下さい。 (予備電池と物によっては替え電球も必要)。 ※軽量コンパクトなLED式がお勧めです。	◎	
ストック	スノーシューには必要です、雪用大リング装着して着て下さい。	◎	
スパッツ	足回りの汚れや、靴への雨の浸入を防ぐ、あれば便利な物。	△	
非常用品	ツェルト又は、防風防寒性を持つアルミ蒸着シート。	◎	
常備薬	かぜ薬・胃腸薬・整腸剤・キズ薬・乗り物酔い止め・湿布薬・頭痛薬・持病の薬など。	◎	
軽食類	非常食・行動食(好きなものでかさばらず腐敗しにくい物、冬季はパンがお勧めです) ショッツエナジージェルなど登山中の体力維持に効果的で疲労を軽減できるサプリメントはオススメ。 おにぎりは凍結するので不可です。	◎	
備品①	サングラス・ゴーグル・着替え・携帯電話・ライター・地図・コンパス・時計・旅程表・現金・健康保険証・ビニール袋・ナイフ	◎	
備品②	カメラ・就寝用の耳栓・タオル・トイレトペーパー・洗面用具・ 日焼け止め	△	

登山において携行品はご自身を守るために特に重要となります。上記◎については今回の山歩きで必需品です。必ずお持ち下さい。

※赤文字での記載は重要事項です、必ずお読みいただき忘れ物が無い様にご用意ください。

※登山に不要な物や入浴セット、着替え等を事前にまとめて仕分けてお預け下さい。