



(蝶ヶ岳から見た槍・穂高連峰)

さいたま市山岳連盟

「平成23年 さいたま市民夏山登山」計画書

北アルプス 蝶ヶ岳・常念岳

(槍・穂高の大展望を満喫する縦走コース)

期日：7月30日(土)～8月1日(月)、29日(金)夜発の2泊3日

集合：7月29日(金)さいたま新都心駅改札前20時00分

行程：7/29さいたま新都心駅→関越自動車道川越IC→長野自動車道塩尻北IC→
信州健康ランド(仮泊)

7/30信州健康ランド→穂高町→一ノ沢登山口→常念小屋(泊)

7/31常念小屋→常念岳→蝶ヶ岳→蝶ヶ岳ヒュッテ(泊)

8/1蝶ヶ岳ヒュッテ→長埴尾根→徳沢→上高地→沢渡→松本IC→さいたま
新都心駅

(歩行時間：30日＝4時間40分、31日＝4時間30分、1日＝4時間40分)

対象：市内在住、在勤または在学の方で健脚者

定員：35人

募集期間：6月15～6月30日(締め切り)

費用：4万6千円(交通費、宿泊代・仮泊含む3泊、保険料含む)

仮泊：29日信州健康ランド

宿泊：30日常念小屋、31日蝶ヶ岳ヒュッテ

説明会：7月14日(木)、大宮駅西口のシーノ大宮で夜PM6時45分～予定

申し込み・問い合わせ／はがき(1通2人まで)で、全員の住所・氏名(ふりがな)・
生年月日・性別・電話番号を、さいたま市山岳連盟の〒330-0852さいたま市
大宮区大成町3-543 細田倫範(ほそだみちのり)宛へ。

問い合わせ048-664-9863(20時～22時)

装備：ザック・登山靴・ウール靴下・雨具(上下)・傘・帽子・手袋(綿以外が望ましい)・
水筒・ヘッドランプ(軽量)・防寒具(薄手セーター又はフリース)・スパッツ・
ザックカバー・保険証(写)・必要最小限の着替え

携行品：30日朝・昼食、行動食：おやつ(必要以上持たない)

※31日の昼食は山小屋のお弁当となります。

1日の昼食は下山後に食堂を予定します。

(山草の女王コマクサ)

