

【日程】2008年8月13日(水)～15日(金) 予備日1日(8月16日)

【コースプロフィール】距離:約70km、累積標高差:約8000m

【ルール】(1)食糧はすべて背負って行く。水以外の補給は禁止。→山小屋でご飯食べた(笑)

(2)山小屋泊禁止。→山小屋に宿泊した(笑)

(3)夜間行動はしない。

【同行者】(長野マラソクラブ)minoさん

地点名	通過日時	標準タイム(区間)	通過タイム(区間)	標準タイム(積算)	通過タイム(積算)	備考
扇沢	8/13(水) 7:20	0:00	0:00	0:00	0:00	
種池山荘(爺が岳)	8/13(水) 9:30	3:50	2:10	3:50	2:10	小休憩
岩小屋沢岳	8/13(水) 11:05	↓	↓	↓	↓	
新越山荘	8/13(水) 11:36	2:30	2:06	6:20	4:16	大休憩
鳴沢岳	8/13(水) 12:31	1:00	0:55	7:20	5:11	
赤沢岳	8/13(水) 13:23	1:00	0:52	8:20	6:03	
スバリ岳	8/13(水) 15:29	1:30	2:06	9:50	8:09	小休憩、転んでケガ
針の木岳	8/13(水) 16:17	1:00	0:48	10:50	8:57	雷接近
針の木小屋	8/13(水) 16:55	0:30	0:28	11:20	9:25	山小屋泊
蓮華岳	8/14(木) 6:26	1:00	1:01	12:20	10:26	小休憩、途中で朝食を食べる
北葛岳	8/14(木) 8:04	2:30	1:38	14:50	12:04	
船窪小屋(七倉岳)	8/14(木) 9:17	2:00	1:13	16:50	13:17	大休憩、山小屋でラーメンを食べる
船窪岳(第2ピーク)	8/14(木) 11:57	2:10	2:40	19:00	15:57	小休憩、水を汲みに沢へ下りる
不動岳	8/14(木) 14:21	2:40	2:24	21:40	18:21	
南沢岳	8/14(木) 16:09	1:30	1:48	23:10	20:09	雷から退避、40分ほど停滞
烏帽子岳	↓	↓	↓	↓	↓	
烏帽子小屋	8/14(木) 17:23	1:30	1:14	24:40	21:23	山小屋泊
高瀬ダム(エスケープ)	8/15(金) 9:05	4:00	2:30	28:40	23:53	
三ツ岳		1:30		26:10		
野口五郎岳		2:00		28:10		
真砂岳		0:30		28:40		
水晶小屋		2:00		30:40		
水晶岳		0:40		31:20		
水晶小屋		0:40		32:00		
ワリモ岳		↓		↓		
鷺羽岳		1:50		33:50		
三俣山荘		1:00		34:50		
三俣蓮華岳		0:40		35:30		
双六岳		1:00		36:00		
双六小屋		1:00		37:00		
千丈沢乗越		3:45		40:45		
槍ヶ岳		1:50		42:35		
中岳		↓		↓		
南岳		↓		↓		
南岳小屋		2:50		45:25		
長谷川ピーク		1:20		46:45		
北穂高岳		2:10		48:55		
涸沢岳		2:15		51:10		
奥穂高岳		0:50		52:00		
前穂高岳		1:30		53:30		
上高地		4:00		57:30		

	品名	重量(g)	数量
ザック	カリマーAR35	640	1
ザック	RaidLightのウェストバック		1
シューズ	モンレイル ハードロック		1
衣服	登山レインウェア上下		1
衣服(夜)	長袖アンダーウェア		1
衣服(夜)	ロングタイツ		1
衣服(昼)	登山長ズボン		1
衣服(昼)	ランニングパンツ		1
衣服(昼)	長袖シャツ(化学繊維)		1
衣服(昼)	帽子(ランニングキャップ)		1
衣服(昼)	バンダナ		1
衣服(昼)	靴下		2
衣服(昼)	グローブ		1
	デジカメ		1
	ツェルト		1
	ツェルトポール+細ロープ		1
	ロールペーパー		1
	チタンナベ(小)		1
	アルミスプーンフォーク		1
	水筒(プラティパス2L)		1
	ヘッドライト		1
	ヘッドライト(予備電池CR2023)		2
	ガスバーナー		1
	ガスバーナー(カートリッジ)		1
	地図ビニール		1
	登山地図(1:50000)		1
腕時計	プロトレック(高度計、コンパス付き)		1
	防水袋(財布、携帯電話)		1
	給水ボトル(600ml)		2
	シュラフ		1
	ナイフ		1
	ホイッスル		1
	熊鈴		1
	マット		1
	ウォークマン		1
	ゴミ袋		2
	圧縮袋		2
	救急セット		1
	テーピングテープ		1

【重量】装備+食糧=約8kg(水は含まない)

	品名	カロリー(Kcal)	重量(g)	数量	小計(Kcal)
アルファ米	大豆ひじきご飯	364	100	1	364
アルファ米	山菜おこわ	375	100	1	375
アルファ米	梅わかめご飯	358	100	1	358
アルファ米	赤飯	361	100	1	361
アルファ米	白米	366	100	1	366
フリーズドライ	カツ丼	74	17	1	74
フリーズドライ	カレーうどん	306	80	1	306
バランス栄養食	SOYJOY	135		6	810
バランス栄養食	アミノバイタルスポーツキューブ	175	40	2	350
バランス栄養食	カロリーメイト	400		1	400
バランス栄養食	パーフェクトプラスケーキ	190		2	380
バランス栄養食	パワーバー	225		2	450
ジェル	パワージェル	116		4	464
ドライフルーツ	フルーティナビ	130		3	390
ドライフルーツ	フルーツミックス	462	140	1	462
菓子	グミ	170		4	680
菓子	アーモンド	600		1	600
	ゴマ塩		60	1	0
	みそ汁	26		4	104
サプリメント	アミノバイタルプロ			4	0
サプリメント	アミノバリューサプリメントスタイル			4	0
サプリメント	アスリートソルト(塩)				0
合計					7294