

# 【1】行程表

【日程】2010年8月7日(土)～10日(火) 予備日2日(～8月12日)

【備考】日の出:4時57分、日の入:18時48分

【同行者】なし

地点名	通過日時(実績)	標準タイム(区間)	通過タイム(区間)	標準比(区間)	標準タイム(積算)	通過タイム(積算)	タイム計測外	備考
七倉山荘	8/7(土)3:58							
高瀬ダム	8/7(土)4:48	2:00	0:50	42%	2:00	0:50		
烏帽子小屋	8/7(土)7:18	6:00	2:30	42%	8:00	3:20	0:30	
野口五郎岳	8/7(土)10:03	3:30	2:03	59%	11:30	5:23	0:12	
水晶小屋	8/7(土)11:27	2:30	1:24	56%	14:00	6:47		
水晶岳(往復)	8/7(土)12:34	1:10	1:07	96%	15:10	7:54	0:21	
雲の平キャンプ場	8/7(土)14:45	2:25	1:50	76%	17:35	9:44		1泊目(テント)
(出発)	8/8(日)7:27							
薬師沢小屋	8/8(日)9:10	3:10	1:47	56%	20:45	11:31	0:29	
太郎平小屋	8/8(日)10:59	2:45	1:20	48%	23:30	12:51	0:28	
薬師峠キャンプ場	8/8(日)11:37	0:20	0:10	50%	23:50	13:01	0:28	
薬師岳	8/8(日)13:27	2:50	1:22	48%	26:40	14:23	0:10	
薬師峠キャンプ場	8/8(日)14:46	2:00	0:54	45%	28:40	15:17		2泊目(テント)
(出発)	8/9(月)6:28							
太郎平小屋	8/9(月)6:38	0:20	0:10	50%	29:00	15:27	0:13	
北ノ俣岳	8/9(月)7:43	1:55	0:52	45%	30:55	16:19		
黒部五郎岳	8/9(月)9:23	2:50	1:40	59%	33:45	17:59	0:40	
黒部五郎小屋	8/9(月)11:03	1:40	1:00	60%	35:25	18:59	1:30	
三俣蓮華岳	8/9(月)14:00	2:20	1:27	62%	37:45	20:26		
三俣山荘	8/9(月)14:33	0:30	0:30	100%	38:15	20:56		3泊目(テント)
(出発)	8/10(火)6:19							
鷺羽岳	8/10(火)7:05	1:30	0:46	51%	39:45	21:42		
水晶小屋	8/10(火)7:58	1:50	0:53	48%	41:35	22:35	0:20	
真砂岳	8/10(火)9:33	2:00	1:15	63%	43:35	23:50		
湯俣温泉	8/10(火)12:04	4:25	2:31	57%	48:00	26:21	1:10	
(出発)	8/10(火)13:14							
高瀬ダム	8/10(火)14:22	3:30	1:08	32%	51:30	27:29		
七倉山荘	8/10(火)14:53	2:00	0:31	26%	53:30	28:00		
合計				52%	53:30	28:00		

## 【2】装備表

【重量】装備＋食糧＝約8.1kg(水含まない)

	品名	重量(g)	数量
ザック	モンベル、バーサライトパック35L	970	1
シューズ	モントレイル 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		2
衣服(昼)	長袖シャツ(化学繊維)		1
衣服(昼)	半袖シャツ(化学繊維)		1
衣服(昼)	靴下		2
衣服(昼)	グローブ		1
衣服(昼)	フラッドラッシュ スキンメッシュソックス		1
衣服(昼)	帽子		1
	タオル		1
	腕時計		1
	デジカメ		1
	ツェルト(ULDームシェルター)	780	1
	ペグ・張り綱		8
	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(PETZL e+LITE)		1
	ヘッドライト予備電池(CR2032×2)		1
	マグライト(GENTOS SuperFire SF-301)		1
	マグライト予備電池(CR123A×2)		1
	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
	防水袋(財布、携帯電話)		1
	シュラフ		1
	シュラフカバー		1
	ナイフ		1
	ホイッスル		1
	熊鈴		1
	マット		1
	ゴミ袋		1
	圧縮袋		2
	ファストエイド一式		1
	日焼け止め		1
	歯ブラシ		1
	トレランポール(CAMP XENON)		1
	コンパス		1

### 【3】食料

	メーカー	品名	カロリー(Kcal)	重量(g)	数量	小計(Kcal)	重量合計(g)
アルファ米	サタケ	えびピラフ	281	77	1	281	77
アルファ米	サタケ	ドライカレー	362	100	1	362	100
アルファ米	尾西食品	赤飯	369	100	1	369	100
アルファ米	尾西食品	五目ごはん	377	100	1	377	100
アルファ米	尾西食品	炊込みおこわ	375	100	1	375	100
フリーズドライ	SOLLEONE	スパゲッティ・チーズ&ブロッコリ	360	90	1	360	90
ラーメン	マルタイ	マルタイラーメン	278	82	6	1668	492
スープ		コーンクリームスープ	71	18	10	710	180
コーヒー	NESCAFE	コーヒーミックス	39	9	7	273	63
		カーボショット	117	45	6	702	270
		カロリーメイト(フルーツ)	400	80	1	400	80
		オールレーズン	389	106	1	389	106
		クリーム玄米ブラン(メープル)	358	72	1	358	72
		クリーム玄米ブラン(レモン)	354	72	1	354	72
サプリメント		アミノバイタルプロ	18	4.5	4	72	18
							0
合計						7050	1920

## 【4】山小屋購入品

日	購入品	金額	数量	場所
8/7(土)	水1リットル	200	1	野口五郎小屋
8/7(土)	サイダー	300	1	水晶小屋
8/7(土)	カップラーメン	500	1	水晶小屋
8/7(土)	ぶどうジュース	300	1	雲の平
8/7(土)	テント場使用料	500	1	雲の平
8/8(日)	チップスター	250	1	薬師沢小屋
8/8(日)	特製ラーメン大	1100	1	太郎平小屋
8/8(日)	テント場使用料	500	1	薬師峠キャンプ場
8/8(日)	麦茶	500	1	薬師岳山荘
8/8(日)	ペプシ	300	1	薬師峠キャンプ場
8/9(月)	カレー	1000	1	黒部五郎小屋
8/9(月)	コーラ	250	1	黒部五郎小屋
8/9(月)	ビーフカレー	1100	1	三俣山荘
8/9(月)	マロンケーキ	500	1	三俣山荘
8/9(月)	ほうじ茶	500	1	三俣山荘
8/9(月)	オールレーズン	400	1	三俣山荘
8/9(月)	カップラーメン	450	1	三俣山荘
8/9(月)	テント場使用料	500	1	三俣山荘
8/10(火)	カップラーメン	500	1	水晶小屋
8/10(火)	ざるそば	800	1	湯俣温泉清嵐荘
	合計	10450		