

**上高地・涸沢・北穂 (朝出発)**

関ヶ谷山行会 2009 年度企画 志村

涸沢カールは穂高連峰の東側に氷河によって削り取られた深い谷を形成し、仰ぎ見る光景は圧巻。標高 2300m の涸沢カール内には秋にはナナカマドやダケカンバの紅葉が素晴らしく錦絵を見るとききの艶やかさです。涸沢へは上高地から歩いて約 6 時間程ですが登山道も整備されており、傾斜もそれほどきつくありません。しかし標高 2300m の高山ですので十分な装備と健康管理の上での行動が必要です。また B コースは、涸沢から北穂高へは 800m の高度を 3 時間で登頂する厳しさはありますが、見事な槍ヶ岳の雄姿などを眺望できます。(代替案として高度差約 300m で往復 3 時間余りの屏風の頭 (穂高連山、槍ヶ岳、富士山眺望) へのピストンを予定)

予定日程 : (横浜発着) 日時未確定(09/28~10/09の平日2泊3日間)

(注) メンバーの当日の体調または天候によっては B コースは中止。

【A コース : 上高地→横尾→涸沢フツテ泊。涸沢到着から翌朝 B 班と合流まで涸沢カール散策】

【B コース : 涸沢まで A 班と同一行動、そのまま北穂高小屋まで登り翌日涸沢で A 班に合流、又は A 班と同じく涸沢から屏風の頭へピストンし涸沢泊。】

【標高差 : A コース : 805m B コース : 1602m】

北穂高岳山頂 3106(m) - 涸沢 2309(m) - 上高地バス停 1504 (m)

**第 1 日目 横浜→横尾 (横尾泊)** 0内は代替案

野村住宅 05:31(05:56)→金沢文庫 06:00(06:25)→  
八王子 07:29 あずさ 1 号(08:03 あずさ 3 号)→  
松本着 09:39(10:23)→ 上高地 11:30 (12:30)  
上高地 13:00 → 13:45 明神 14:00 → 14:45 徳沢  
15:00 → 16:15 横尾

【横尾山荘泊 0263-95-2421】



上高地

**第 2 日 (A コース)横尾→涸沢 (B コース)横尾→涸沢→北穂高**



涸沢カール

横尾山荘 06:00 → 07:30 本谷橋 08:00 →10:30 涸沢  
小屋【屏風の頭ピストン】11:30 →屏風の頭 12:45→  
屏風の頭 13:30→15:00

【涸沢フツテ 090-9002-2534 A コース泊】

B コース : 涸沢 11:30 →15:00 北穂高岳山頂→ 15:05  
北穂高小屋 (代替案として屏風の頭ピストン)

【北穂高小屋 090-1422-8886 B コース泊】

**第 3 日 (B)北穂高→涸沢(A と合流)→横尾→上高地→横浜**

北穂高小屋 06:00 →08:30 涸沢小屋 09:00 → 10:30 本  
谷橋→ 12:00 横尾 12:30 →13:30(徳沢) →14:20(明神)  
→ 15:15 上高地 16:00 頃を目途に松本に向かう →  
松本 20:00 →(あずさ 3 6 号)→ 八王子 22:10 →  
22:16 横浜 → 野村住宅 23 時頃到着予定



北穂からの槍ヶ岳

