

7月例会山行案内

北岳、^{あいのだけ}間ノ岳

体力★★ 技術★

南アルプスにある北岳（3193m）、間ノ岳（3190m）は富士山に続き第二、第三の標高を誇る日本百名山です。

夜明けとともに出発して、ゆっくりペースで歩きます。お花畑や天空の散歩道と呼ばれる日本一高い稜線からの眺めが楽しめるルートです。

1. 日時 2026年 7月20日（月祝）～ 7月24日（金） 4泊5日 前泊1 山小屋3

2. CL 原田 SL 参加者から

3. 行程

※ → 車 ⇒ 徒歩 芦安温泉、広河原間はバスまたはタクシー

7月20日 京田辺 → 南アルプス市 芦安温泉（泊）

7月21日 芦安温泉 → 広河原 ⇒ 白根御池小屋（泊）

7月22日 白根御池小屋 ⇒ 北岳 ⇒ 北岳山荘（泊）

7月23日 北岳山荘 ⇒ 間ノ岳 ⇒ 北岳山荘 ⇒ 北岳 ⇒ 肩の小屋（泊）

7月24日 肩の小屋 ⇒ 広河原 → 芦安温泉（🔥） → 京田辺

4. 費用 宿泊費（2食付き） 約50,000円 交通費 約56,000円÷人数
バスまたはタクシー代金 片道2,000円程度

5. 装備 小屋泊装備 行動食4日分 飲料

6. 集合 参加者決定後ピックアップ場所を指定します。松井山手出発予定 午前8時

7. 募集人数 最大5名（速く歩きたい方は申し訳ありませんがご遠慮願います）

8. 申し込み 小屋の予約の都合により**3月20日までに**原田のメールまたはLINEにお申し込みください。



広河原登山口から北岳山頂までの標高差は1500mありますが、一般的な登山計画では1日で登ることが多いようで、しんどい山のイメージがあります。しかし一気に3000mまで登ると高山病の危険もありますので、今回は途中の白根御池小屋で一泊して高度順応の上、2日かけてゆっくりと登りたいと思います。前日は温泉宿で美味しい食事をいただいて鋭気を養う予定です。