

# 白馬岳

梅池自然園 ~ 白馬大池 ~  
 白馬岳 ~ 頂上宿舎 ~  
 白馬尻 ~ 猿倉

平成28年7月28日(木) ~ 30日(土)



P1

## 【1日目】

会津若松市 (4:00)	~	(10:00)梅池高原駐 車場	~
自然園駅 (12:00)	~	天狗原 [休憩 30分] (13:24)	~
白馬大池山荘 (16:06)	~		~
	~		~
	~		~
	~		~

P 2

## 【2日目】

白馬大池山荘 (7:00)	~	小蓮華山 [休憩 30分] (9:12)	~
三国境 [休憩 20分] (10:18)	~	白馬岳 (休憩 20分) (11:50)	~
白馬山荘 (12:22)	~	村営頂上宿舎(泊) (13:40)	~
	~		~
	~		~
	~		~

P 3

【3日目】

村営頂上宿舎 (7:00)	~	葱平 (8:00)	~
白馬尻 (9:50)	~	猿倉 (11:20)	~ タクシー
梅池高原駐車場 (12:00)	~	温泉 [90分]	~
会津若松 (19:00)	~		~
	~		~
	~		~

P 4

コース  
タイム

水平移動距離	約 16.1km
積算標高差	上り: 1.459m
	下り: 2.054m
コースタイム	1日目 標準: 3時間30分 自己: 5時間40分
	2日目 標準: 3時間00分 自己: 4時間10分
	3日目 標準: 3時間00分 自己: 4時間10分
コースタイム倍率	1.24倍

気候

7月下旬					
地点	標高	最低気温	最高気温	日の出	日の入り
東京	0m	24度	30度		
白馬村	700m	20度	26度	5:33 AM	6:10 PM
白馬岳	2932m	6度	18度		

\* 標高100m上る毎に0.6度気温が下がります。

\* 風による体感温度の降下は1m/s当たり1 度です。

P 5

行動時の服装・携行衣類(秋)

ザック	
雨具上下	
登山靴	
靴下	
Tシャツ・アンダーウェア	
長袖シャツ	
ヤッケ(ウインドブレーカー)	
フリース(防寒)(日の出前)	
パンツ	
帽子	
グローブ	
着替え(下着、靴下)	

P 6

下記以外の携行品はお好みで

水	
行動食(おやつ)	
タオル	
小銭・ティシュペーパー	
寝間着・部屋着	
洗面具	
携帯電話	
ゴミ袋	
カップ	
時計	
常備薬	
筆記用具	

P 7

共有持ち物

ライト		トイレトペーパー	
地図		電池	
コッヘル			
ガスコンロ			
ガス			
食器			
登山ナイフ			
ライター			
デジカメ			
はし			
救急セット			
軽アイゼン			

行動食

あんパン(非常食)	コンビニ	
柿ピー	(1日目の朝食と昼食)	
ミックスナッツ		
ぬれせんべい		嗜好品
チーズ	コーヒー	
チョコレート	お茶	

P 8

食事計画

	朝	昼	夕
7/28 (木)	コンビニ	コンビニ	白馬大池山荘
	朝	昼	夕
7/29 (金)	白馬大池山荘	白馬山荘	村営白馬頂上宿舎
	朝	昼	夕
7/30 (土)	村営白馬頂上宿舎	梅池高原の食堂	会津若松
非常食 行動食	コーヒー お茶 チョコレート あんパン つまみ(チーズ、ナッツ類)		

P 9

宿泊先

1日目(H28/7/28(木))白馬大池山荘 0261-72-2002

2日目(H28/7/29(金))村営白馬岳頂上宿舎 0261-75-3788

問い合わせ番号 201606215987

タクシー会社

アルプス第一交通(株)白馬営業所 0261-72-2221

白馬観光タクシー白馬駅前営業所 0261-72-2144

白馬観光タクシー八方営業所 0261-72-2327

アルピコタクシー(株)白馬営業所 0261-72-2236

P10

P11