

【1】行程表

【日程】2008年8月12日(水)～14日(金) 予備日2日(～8月16日)

【備考】日の出:5時2分、日の入:18時42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
三俣(駐車場)	8/12(水)2:25							
前常念岳	8/12(水)5:04	5:50	2:39	45%	5:50	2:39		
常念岳	8/12(水)5:37	1:00	0:33	55%	6:50	3:12		
常念小屋	8/12(水)6:07	0:45	0:30	67%	7:35	3:42	休憩10分	
横通岳	↓							
東天井岳	↓							
大天井岳	8/12(水)8:21	3:40	2:04	56%	11:15	5:46		
赤岩岳	↓							
西岳	8/12(水)10:53	3:30	2:02	58%	14:45	7:48	休憩30分	テント泊、7:00出発
西岳(出発)	8/13(木)7:00							
槍ヶ岳山荘	8/13(木)9:28	4:00	2:18	58%	18:45	10:06	休憩10分(水補給)	
槍ヶ岳(往復)	8/13(木)10:29	1:00	0:41	68%	19:45	10:47	休憩20分(作戦)	
大喰岳	↓							
中岳	↓							
南岳	8/13(木)11:36	2:30	1:07	45%	22:15	11:54		
南岳小屋	8/13(木)11:53	0:20	0:17	85%	22:35	12:11		小屋泊、5:05出発
南岳小屋(出発)	8/14(金)5:05							
長谷川ピーク	8/14(金)6:04	1:20	0:59	74%	23:55	13:10		
北穂高岳	8/14(金)7:18	2:10	1:14	57%	26:05	14:24		
涸沢岳	↓							
穂高岳山荘	8/14(金)8:44	2:15	1:26	64%	28:20	15:50	休憩45分(朝食)	
奥穂高岳	8/14(金)9:53	0:50	0:24	48%	29:10	16:14		
前穂高岳	8/14(金)11:04	2:00	1:11	59%	31:10	17:25		
上高地	8/14(金)13:30	4:20	2:26	56%	35:30	19:51		テント泊、5:15出発
上高地(出発)	8/15(土)5:15							
徳本峠入口	8/15(土)5:39	1:00	0:24	40%	36:30	20:15		
徳本峠	8/15(土)7:01	2:20	1:22	59%	38:50	21:37		霞沢岳はキャンセル
大滝槍見台	8/15(土)8:22	2:30	1:21	54%	41:20	22:58		
大滝山	8/15(土)10:08	2:30	1:46	71%	43:50	24:44		
蝶が岳	8/15(土)11:23	1:45	1:15	71%	45:35	25:59	休憩25分	
三俣(駐車場)	8/15(土)13:32	3:10	1:44	55%	48:45	27:43		
合計				57%	48:45	27:43		

【2】装備一覧

【重量】装備＋食糧＝約10.2kg(水2リットル含む)

	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	ウインドジャケット		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)	バンダナ		1
衣服(昼)	靴下		3
衣服(昼)	グローブ		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		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
	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
	ペットボトル(600ml)		1
	シュラフ		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		1
	バンドエンド		1
	テーピングテープ		1
	ポイズンリムーバー		1

【3】準備した食料

	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	大豆ひじきご飯	364	100	1	364	100
アルファ米	サタケ	山菜おこわ	375	100	1	375	100
アルファ米	尾西食品	赤飯	361	100	1	361	100
アルファ米	尾西食品	白米	366	100	3	1098	300
フリーズドライ	JIFFY'S	中華丼	47	12	1	47	12
フリーズドライ	JIFFY'S	親子丼	54	14	1	54	14
フリーズドライ	JIFFY'S	牛丼	91	20	1	91	20
フリーズドライ	LAGER	カレーうどん	306	80	1	306	80
フリーズドライ	LAGER	山菜そば	289	85	1	289	85
フリーズドライ	LAGER	お雑煮	294	80	1	294	80
菓子	明治製菓	果汁グミ	170	51	3	510	153
菓子	イオン	アーモンド	193	30	1	193	30
菓子	イオン	ビーフジャーキー	25	10	1	25	10
菓子	イオン	ソフトいかんせい	45	17	1	45	17
菓子	イオン	ドライフルーツミックス	224	68	1	224	68
チューブ	ヴェルデ	ピーナッツホイップ	825	130	1	825	130
チューブ	ヴェルデ	チョコホイップ	858	130	1	858	130
		みそ汁	27	18.5	8	216	148
サプリメント		アミノバイタルプロ	18	4.5	4	72	18
サプリメント		岩塩	0		1	0	0
サプリメント		鉄剤	0		1	0	0
	UCC	いつものコーヒー	0	9	2	0	18
合計						6247	1595

【4】実際に食べたもの

	8/12(水)		8/13(木)		8/14(金)		8/15(土)	
	三俣登山口～ヒュッテ西岳		ヒュッテ西岳～南岳小屋		南岳小屋～上高地		上高地～三俣登山口	
	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal	品名	Kcal
朝	チョコホイップ1/2	429	アルファ米(大豆ひじきご飯、100g)	364	カレーうどん	306	山菜そば	289
	グミ	170	みそ汁	27	コーラ250ml(400円)	98		
	ピーフジャーキー	25			チョコホイップ1/2	429		
	みそ汁	27						
昼	山菜うどん(800円)	400	カップラーメン(400円)	500	おぞうに	294	ピーナッツホイップ1/2	412
	CCLレモン500ml(500円)	196			ファンタグレープ350ml(120円)	137	コーラ250ml(400円)	98
					ソフトクリーム(300円)	200		
					アミノバイタルプロ	18		
夜	アルファ米(白米、100g)	366	アルファ米(白米、100g)	366	アルファ米(白米、100g)	366		
	牛丼	91	親子丼	54	中華丼	47		
	みそ汁	27	みそ汁	27	みそ汁	27		
	ドライフルーツ	224	グミ	170	グミ	170		
1日の合計		1955		1508		2092		799

※ 金額が書いてあるのは購入品

※ 購入品のカロリーはおおよその予想