

2010年 Yahooの会 登山計画(案4)

ロープウェイで登りはラクチン、下山はそれなりに苦? 中央アルプス百名山2座「木曾駒ヶ岳」と「空木岳」を!!

一 日 目	8月22日(日) アプローチ	【8月21日 前日泊】 大阪 15:00発 阪急バス → 駒ヶ根 19:47着 駒ヶ根キャンプセンター泊	新宿 7:30発 伊那バス → 駒ヶ根BT 11:20 徒歩1分 11:31発 伊那バス → しらび平 12:21着 13:00発 千畳敷カール 13:10	1662m しらび平	2612m 千畳敷カール	*一気に2610mまで登るので高山病に注意! 水をこまめに摂取するように!		
	8月22日(日)	2612m 0:45 千畳敷カール → 乗越浄土 2:25着 2:35発 休10分	0:50 2856m 中岳 → 頂上山荘 3:35着 休10分	0:10 2956m 木曾駒ヶ岳	* 荷物を小屋に置き頂上へ * 泊まりは頂上木曾小屋でもよい 2食付¥8000 収容200人	歩行 1:40 休憩 0:50		
二 日 目	23(月)	1:00 2931m 頂上山荘 → 宝剣岳 6:30着 7:00発 (休30)	1:15 濁沢大峰 8:15着 8:25発 (休10)	1:20 2728m 檜尾岳 9:45着 10:15発 (休30)	1:10 2778m 熊沢岳 11:25着 11:40発 (休15)	1:30 2671m 東川岳 13:10着 13:25発 (休15)	0:20 2490m 木曾殿山荘 13:45着 【泊】 要予約2食¥8000	歩行 6:35 休憩 0:50 * 時間的に余裕あり たっぷり行程で。
三 日 目	24日(火)	1:30 2863m 木曾殿山荘 → 空木岳 7:00着 7:30発 (休30)	0:25 2:40 1618m 駒石 → 池山小屋 11:15着 11:30発 (休15)	1:25 2:40 1618m こまくさの湯 13:00着 駒ヶ根行きバスは30分毎	日帰り温泉「こまくさの湯」 ¥600で1時間程汗	高速バス 駒ヶ根発 → 新宿&大阪 新宿行15:00 16:00 大阪行16:40	21:26着	歩行 6:00 休憩 1:25 * 標高差2096mの長い下りです。急がずゆっくり下ります。 膝サポーター持参!!

【交通】

新宿⇄駒ヶ根	大阪⇄駒ヶ根	【バス】	【ロープウェイ】
伊那バス 往復¥6900 片道¥3650	阪急バス往復¥8800	駒ヶ根BT(すずらん通りB停)→しらび平	しらび平→千畳敷カール
新宿発→駒ヶ根BT	大阪発→駒ヶ根BT	始発6:01~ 終発16:01	始発8:00~ 終発17:00
6:50→10:20	8:30→13:17	30分毎に運行	20分毎に運行
7:30→11:28	15:00→19:47	¥1,000	¥1180(片道)
8:30→12:28	駒ヶ根発→大阪		¥2200(往復)
駒ヶ根発→新宿	7:10→11:56	しらび平→駒ヶ根BT	
14:00→17:45	16:40→21:26	始発7:10~ 終発17:10	
15:00→18:45	阪急バス予約 06-6866-3147	30分毎に運行	
16:00→19:45		¥1,000	
17:00→20:45			
伊那バス予約0265-83-0007			

【温泉】 下山は早太郎温泉「こまくさの湯」に直接下山し、温泉三昧!!

【費用】東京組→¥26080(昼弁当含む) 大阪組→¥20000(一泊:テント泊含む)

