

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 3 号

アルプスの女王に逢いに行きませんか

“ 燕岳 (2763m) ”



燕岳概要

燕岳は、アルプスの女王と呼ばれる優雅で美しい山である。常念山脈に属し、北アルプス三大急登の一つである合戦尾根を登り切った稜線上にある。合戦尾根は急登ではあるが、表銀座コースであるためアルプスの入門コースとして多くの登山者が歩き、よく整備された登山道となっている。

中房温泉が登山口であり、大天井岳を経て槍ヶ岳へ向かう表銀座コースの始点でもある。合戦小屋から山荘までの尾根上は、白い砂礫にコマクサ、シナノキンバイ、ヨツバシオガマ、ハクサンフウロ、チシマギキョウなどが咲き乱れるお花畑が点在している。

花崗岩でできた独特の山容で大変美しく、高山植物の女王と言われるコマクサの群生でも有名である。燕岳は見られる山ではなく、見る山と言われるとおり、一説には標高700メートル以上の山が94座も見えるという。長野県外で南の山は富士山、北は妙高山まで展望できる。

バス予定時間及び参考コースタイム

* 山行日時

・8月4、5日(日、月)

* 参加費

・28,000円

* 申込み(振込み)期限

・7月24日(水)

・振込先 須藤秀子 振込番号 00520-7-56354

(バス乗車地を必ず記入して下さい)

(バス乗車地は3カ所とも、駐車可能です)

・前納金 14,000円《返金期限/7月31日(水) PM 8:00》

・募集人数 40人

* その他

・難易度(中級)

・携行品 初日の昼食、嗜好品、雨具、入浴道具その他

・宿泊先 燕山荘(090-1420-0008)

8月4日(日)

頸城自動車バスセンター (5:30)
 高田 IC 駐車場 (5:50)
 ↓ 上信越道
 道の駅あらい (6:10)
 ↓ 上信越/長野道
 安曇野 IC
 ↓
 穂高温泉しゃくなげ荘 (8:10~8:30)
 ↓ 現地バスに乗り換え
中房温泉 (9:10~9:30)
 ↓ 徒歩(40分)
 第一ベンチ
 ↓ 徒歩(50分)
 第三ベンチ(昼食) (11:00~11:30)
 ↓ 徒歩(60分)
 合戦小屋
 ↓ 徒歩(1時間20分)
燕山荘(泊り) (15:20~15:30)

8月5日(月)

燕山荘 (4:00)
 ↓ 徒歩(40分)
燕岳(2763m) (4:40~5:20)
 ↓ 徒歩(15分)
 北燕岳
 ↓ 徒歩(15分)
 燕岳
 ↓ 徒歩(15分)
燕山荘(朝食) (6:50~8:00)
 ↓ 徒歩(60分)
 合戦小屋
 ↓ 徒歩(60分)
 第二ベンチ
 ↓ 徒歩(50分)
中房温泉 (11:00~11:30)
 ↓ 現地バスに乗車
穂高温泉しゃくなげ荘(昼食・入浴)
 ↓ (12:30~14:30)
大王わさび園(観光)
 (14:50~15:30)
 ↓ 長野/上信越道
 道の駅あらい (17:15)
 ↓ 上信越道
 高田 IC 駐車場 (17:30)
 頸城自動車バスセンター (17:45)

お知らせ

1. 遊歩会だより第4号の発送当番は、第5班です。

日時 9月4日(火) 午後7時から

場所 土橋 **市民プラザ(旧ジャスコ跡)**
 2階/市民活動室

2. 今回の燕岳の参加申込をキャンセルした方は、9月4日/午後7時~8時の間に**“市民プラザ2階/市民活動室”**まで取りに来ていただくようお願いいたします。

楽しく安全に登るために(其の二)

- 山小屋に着いたら水やお茶などで水分を補給しましょう。小屋到着後、1時間は寝ることなく、起きていましょう。寝てしまうと、呼吸が浅くなり、酸素不足による軽い高山症状がでます。
- アルコールは高所ではまわりやすいので、ゆっくりと飲み、**飲みすぎには注意**しましょう。
- 下山時の登山靴のひもの結び方は、つま先が当たらないように、くるぶしから上の方をきつく締め、歩幅を狭くゆっくり歩きましょう。



山でのマナーについて【燕山荘のホームページより】

1. 登りの人優先で譲り合ひましょう。道を譲っていただいたら、感謝の気持ちを表しましょう。
2. トイレは、登山口と合戦小屋、燕山荘にしかありません。トイレご使用時には、水に溶けるペーパーをお持ちいただきご使用ください。(ティッシュペーパーはビニールコーティングしてあるため、そのまま溶けずに残ってしまいます)
3. 燕山荘の水は、340m 下方の水源からポンプアップしています。水は山小屋にとっては大変貴重な生命線で、街中とは異なり、贅沢に使える量はありません。歯磨き粉をつけての歯磨き、石鹸をつけての洗顔などはご遠慮いただいております。女性の方はアウトドア専用のメイク落としなどをご持参ください。お風呂はありません。