

ひと足早く高山植物が咲き始める初夏の北八ヶ岳へ 硫黄岳～天狗岳～蓼科山縦走 5日間

日程 6月6日(火)～6月10日(土)

旅行代金 お一人様 **178,000 円** (新千歳発着)
138,000 円 (現地/茅野発着)

- 歩行レベル/★★★ ※コース上、特に難しい所は有りませんが、1日の行動時間が5時間以上の日が2日以上あります
- 新千歳空港より全行程ツアーリーダー同行
- 利用航空会社：エアドゥ、日本航空、全日空など
- 食事：朝4・昼0・夕4 ● 最少催行人数：4名
- 宿泊：山小屋は基本、男女別相部屋になります

ホテルは2名1室 ※一人部屋希望の場合は7,000円(1泊)の追加料金を申し受けます
上諏訪温泉/上諏訪ステーションホテル または同等クラス

暫定行程表



▲本州では白馬岳と八ヶ岳の2カ所でしか見られない絶滅危惧種のツクモグサ(イメージ)

日	地名	行程	食事
1 6/6 (火)	新千歳/羽田 新宿/茅野 美濃戸口 美濃戸山荘 または赤岳山荘	新千歳空港(朝)→羽田空港(午前中)＝〈新宿経由でバスまたは鉄道〉＝茅野＝ 〈バスまたは専用車〉＝美濃戸口/ここから縦走スタート。 …美濃戸山荘または赤岳山荘/歩程:約50分 【美濃戸山荘または赤岳山荘/山小屋・泊】	— — 夕
2 6/7 (水)	美濃戸山荘 または赤岳山荘 赤岳鉱泉 硫黄岳 天狗岳 高見石小屋	赤岳山荘～赤岳鉱泉～硫黄岳～天狗岳～高見石小屋/歩程:約7時間 朝食後、6:30頃出発…北沢…赤岳鉱泉…夏沢峠…根石岳…硫黄岳(2,760m) /周辺ではツクモグサの花が見られるかもしれません)…天狗岳(2,646m/美しい双耳峰の日本二百名山)…中山峠…高見石小屋(または白駒荘) 【高見石小屋/山小屋山・泊】	朝 — 夕
3 6/8 (木)	高見石小屋 縞枯山 北横岳 双子池	高見石小屋～縞枯山～北横岳～双子池/歩程:約7時間 朝食後、6:30頃出発…白駒池(標高2,100m以上の湖としては日本最大)…麦草峠…茶臼山…縞枯山(2,403m/縞枯現象の特異な景観)…北横岳(2,472m)…双子池(雄池・雌池の2つの池が並ぶ)…双子池ヒュッテ 【双子池ヒュッテ/山小屋山・泊】	朝 — 夕
4 6/9 (金)	双子池 蓼科山 白樺高原または 蓼科高原 上諏訪温泉	双子池～蓼科山～蓼科高原または白樺高原/歩程:5～6時間 朝食後、6:30頃出発…蓼科山荘…蓼科山(2,530m/秀麗な山容の日本百名山)…七合目登山口…白樺高原、または女神茶屋…蓼科高原 ※当日の天候や時間により下山ルートを選択/縦走終了。バスまたは専用車にて茅野から上諏訪温泉へ。温泉でゆったり登山疲れを癒して下さい。【上諏訪温泉/ホテル・泊】	朝 — 夕
5 6/10 (土)	上諏訪温泉 諏訪大社下社 新宿 羽田/新千歳	朝食後、バスにて。7年ごとの御柱祭りでは有名な諏訪大社(下社)に参拝。現在の御柱は2022年春の造営。参拝後、出発まで温泉街にてフリータイム。 上諏訪温泉＝〈鉄道〉＝新宿＝羽田空港 羽田空港(夕刻)→新千歳空港 20～21時頃着	朝 — —

※交通/✦ 航空機 =バスや鉄道 …徒歩にて縦走登山

※歩程は休憩時間を除いた実質歩行時間の目安です。当日の天候、登山道の状況、歩くペースなどにより前後します。

※宿泊する山小屋は予定です。コースや時間によっては予定より手前または先の山小屋宿泊に変更する場合があります。

※北八ヶ岳の縦走路は多彩です。予定の山へのコースが2コース以上ある場合は、当日の天候や時間によりコースを選択します。必ずしも表記のコースを歩くとは限りませんので、あらかじめご了承下さい。

※縦走中の必要な荷物はご自身で背負っていただきますが、下山後の着替えや不要な荷物は1日目の茅野駅より5日目の宿に回送します。

※縦走中に宿泊する山小屋は、2食・寝具付き、飲み物も購入できます。なるべく軽い荷物で歩くようにしましょう。

※昼食、行動食、行動水は各自でご用意ください。昼食は山小屋でお弁当の注文が可能です。

※体調不良、疲労などにより途中でエスケープされる場合は、車道が交差する峠や山小屋にて可能です。その際に生じる交通費は各自のご負担にてお願いいたします。

※表記の高山植物が必ず見られるとは限りませんので、予めご了承下さい。

北八ヶ岳縦走 持ち物リスト

	品名	数量	チェック	備考
1	登山用シューズ	1組	○	靴底のしっかりしたもの。防水性の良いゴアテックスや皮革製の登山靴など。履き慣れたものを使用して下さい。
2	タウンシューズ	1組	△	観光や移動時に。運動靴やスニーカーなど。
3	旅行かばん(中～大)	1個	○	飛行機や下山後のホテルに荷物入れ用。バッグやスーツケースでも良い。
4	登山用ザック	1個	○	登山時に背負うザック。目安は容量 35ℓ程度の日帰り用でokです。機内持ち込み兼用にしても良いでしょう。
5	雨具(上下)	1着	○	しっかりとしたゴアテックス製の上下セパレート型が良いでしょう。ウィンドブレーカーとしても活用します。
6	インナーシュラフ	1組	△	宿泊予定の山小屋は寝具付きですが、コロナ感染防止対策をお考えの方はインナーシュラフを持参すると良いでしょう。
7	ヘッドライト	1個	○	登山では万一の場合に備えて必携です。また山小屋は 20～21 時頃には消灯しますので、必ずお持ち下さい。
8	セーター(防寒着)	1着	○	初夏なので山小屋や山頂では天候によっては肌寒いことがあります。軽くて乾きの早いフリースジャケット、薄手のダウンをご用意ください。
9	衣類(着替え)	適数	○	長袖シャツ、Tシャツ、替え下着、替え靴下など。汗や雨などで衣類が濡れた場合は、山小屋で着替えた方が体力温存できます。
10	日除け帽子	1個	○	強い日差しを遮るため、つばのある帽子が良いでしょう。
11	サングラス	1個	○	強い紫外線から、目を保護するために必携と言えます。
12	水筒(△テルモス)	1個	○	容量 1～2ℓ 程度。ペットボトルでも可。温かい飲み物を持ちたい方はテルモスも重宝します。お湯、水は山小屋で補給(一部有料)できます
13	洗面用具	適数	○	手ぬぐい、歯ブラシはホテルのアメニティとして付いていますが、山小屋にはありません。縦走中は軽量化してお持ち下さい。
14	筆記用具	適数	○	メモ帳やボールペンなど。
15	お財布 クレジットカード	適数	○	クレジットカードは便利です。保管に気をつけましょう。ただし山小屋では使えません。
16	スパッツ	1組	△	概ね登山道はよく整備され歩きやすいですが、雨後や雨中のぬかるみ対策用としてあると便利でしょう。
17	折り畳み傘	1本	△	移動や観光での雨天に備えて。登山では使用禁止です。
18	日焼け止め	適数	△	強い紫外線と乾燥から肌を守るために。リップクリームも。
19	ストック(杖)	1組	△	長丁場の行動になるので、普段、山歩きに使用している方はあれば安心。伸縮式が便利です。ダブルがベターです。
20	医薬品・マスク	適数	○	持病用の特別な薬など各自ご用意下さい。山小屋でマスク着用の義務はありませんので任意でお持ち下さい。登山中のマスク装着は不要です。
21	ザックカバー	1枚	△	ザックの防水用レインカバー。歩行中の急な降雨に備えて。
22	虫除けスプレー	適数	○	山中の森の中、お花畑や池の周りには虫が発生するシーズンです。
23	携帯電話・カメラ・ビデオ	適数	△	予備電池、充電装置(コンセント、バッテリー等)も忘れずに。山小屋では充電が可能です。
24	双眼鏡	1個	△	好天時は素晴らしい展望が広がります。山座同定や眺めを楽しむために。
25	嗜好品・おやつ類	適数	△	1 日目、新宿駅または茅野駅にて買い出し時間を取りますが、愛用している行動食等あれば事前にご用意下さい。

※上記のリストはあくまで参考として御利用下さい。 ○: 必要なもの △: あると便利なもの