

富士登山計画書

平成19年6月12日

<あせらず あわてず ゆっくりと マイペース>

- 【実施日】 平成19年7月23日(月)～7月25日(水)
【交通手段】 コトデン ジャンボタクシー 9人乗り貸切(運転手1名付き)
【参加者】 6名
【スケジュール】
- | | | |
|----------|-------|--|
| 7月23日(月) | 20:00 | バス会社駐車場に集合、諸連絡 |
| | 20:30 | 高松ICより 鳴門淡路 山陽 中国 名神 東名
御殿場IC R138 ふじあざみライン 須走口駐車場へ |
| 7月24日(火) | 5:00 | 須走口5合目 到着 小富士 見物 |
| | 6:00 | 東富士山荘にて朝食 登山準備 高所順応 |
| | 8:00 | 五合目出発 登山開始 |
| | 17:00 | 8.5合目の山小屋「御来光館」到着 宿泊 3500m |
| 7月25日(水) | 2:00 | 起床 出発準備 朝食弁当持参 頂上へ |
| | 4:30 | ご来光 久須志神社参拝 |
| | 5:00 | 剣が峰に向かう |
| | 6:00 | 浅間大社奥宮参拝、小休止(朝食) |
| | 7:10 | 最高点3776m 剣が峰を目指す |
| | 8:00 | 下山開始 (7合目から砂走りルートにて) |
| | 12:00 | 砂払5合目到着 小休止 |
| | 13:00 | 駐車場到着 小休止 |
| | 13:30 | 「御殿場市温泉会館」にて 入浴 昼食 |
| | 15:00 | 東名・名神高速道路を經由して帰途につく。 |
| | 24:00 | コトデン車庫帰着 解散 |

『経路(所用時間 約9時間)

【高松中央IC】鳴門淡路->山陽->中国->名神->東名【御殿場IC】632Km 7時間44分
R138 15Km 20分 【須走登山口】ふじあざみライン 12Km 30分 須走口駐車場

【登山の装備品リスト】

必携

- | | |
|---------|-------------------------------|
| パンツ | 伸縮性のあるもの(Gパンは濡れると堅くなり乾きにくい) |
| シャツ | 長袖のもの |
| 下着 | 速乾性の高いもの(汗をよく取り早く乾く) |
| ザック | サイズは25リッター程度 防水カバー付き |
| シューズ | 編み上げタイプで底が堅いもの(ハイカット) |
| 靴下 | 厚手のもの。下に5本指のものと重ね履きがよい。 |
| 軍手 | 普通のもの。防水のためのビニール手袋があると良い。 |
| 雨具 | 上下のもの 防寒用具の代用に出来る |
| タオル | 汗ふき 首の日よけ マスク代わり(砂埃対策)3枚程度 |
| 水、飲料 | 500cc ペットボトル 1～2本程度(山小屋でも買える) |
| 帽子 | 風で飛ばぬよう紐つき、後ろに日よけがあるとよい |
| 登山用ステッキ | 山小屋で杖を売っている |

ゴミ袋	スーパーのレジ袋は不可（夜間の出し入れ時音が出る）
トイレトーパー	芯を取ると小さく出来る。ティッシュペーパーは不可
懐中電灯	ヘッドランプがよい
防寒具（早朝登山）	セーターまたはフリース（雨合羽で代用可能）
行動食(24 昼食他)	カロリーメイト・乾パン・チョコレート・飴・梅干し等 少々

あると便利なもの

日焼け止め、サングラス、バンドエイド、カイロ
 携帯酸素（疲労回復に効果?）、着替え用Tシャツ（速乾性のもの）
 健康保険証のコピー

その他

スパッツ くるぶし部分を被う登山用具。砂が靴に入りにくくなる。
 耳栓 山小屋で安眠を確保するために有効。特にいびきが気になる人
 温泉入浴後の着替え一式（車の中に置いておく）

【費用内訳（概算）】

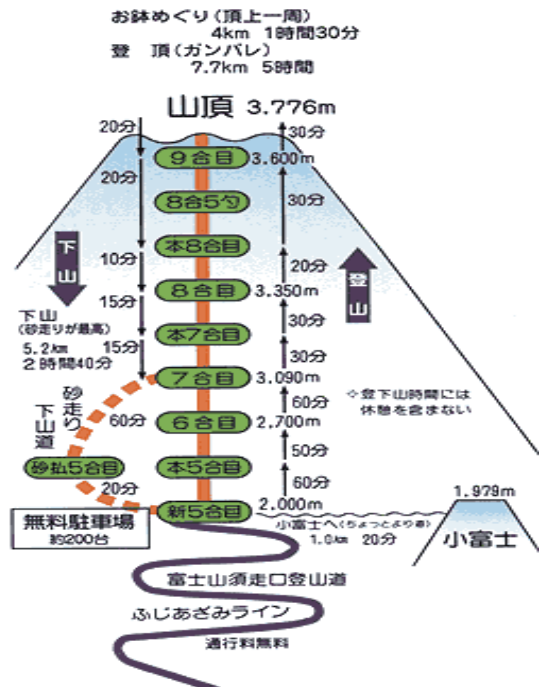
（一括払い - 事前徴収）

交通費	3 5 0 0 0 円
宿泊費（1泊2食付き）	8 0 0 0 円
入浴料 御殿場温泉会館	5 0 0 円

（個人個別払い）

水（ペットボトル 500CC） 3 ~ 5 0 0 円*
 食事代(4食分) 7/24（朝食・昼食） 7/25（昼食・夕食）

【山小屋】 東富士山荘（5合目） 0 5 5 0 - 8 4 - 5 0 5 7 24日朝食



御来光館（8.5合目） 0 5 5 0 - 2 4 - 6 5 1 0 24日宿泊