

～南アルプス合宿（行動記録）～

8月2日

07:30 新宿駅 集合
 08:00 新宿駅 出発
 09:29 甲府駅 到着
 10:05 甲府駅 出発
 11:32 広河原 到着
 12:20 広河原 出発
 12:45 北沢峠 到着
 12:54 体操 開始
 13:10 北沢峠 出発
 13:54 仙水小屋 幕営地 到着
 15:00 ミーティング
 16:10 夕食
 18:00 就寝

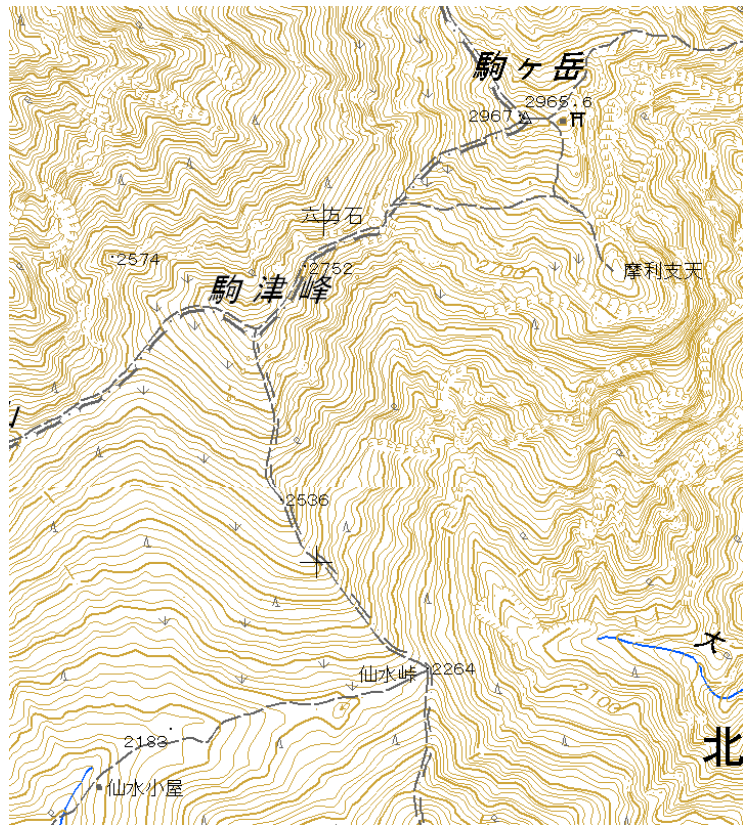


～夕食の献立～
 白飯・角煮（・麻婆春雨）

～朝食の献立～
 味噌うどん or カレーうどん

8月3日

03:00 起床
 04:00 朝食
 04:45 体操
 04:57 仙水小屋 幕営地 出発
 05:28 仙水峠 到着
 05:38 仙水峠 出発
 06:29 休憩開始
 06:41 休憩終了
 07:38 休憩開始
 07:56 休憩終了
 08:45 甲斐駒ヶ岳 頂上 到着
 09:26 甲斐駒ヶ岳 頂上 出発
 10:17 休憩開始
 10:30 休憩終了
 11:31 休憩開始
 11:42 休憩終了
 12:25 仙水峠 到着
 12:35 仙水峠 出発
 13:01 仙水小屋 幕営地 到着
 13:09 ミーティング
 16:30 夕食
 18:00 就寝

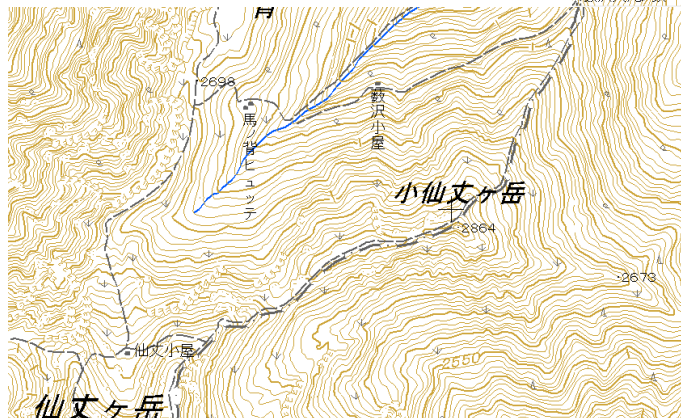


～夕食の献立～
 牛丼

8月4日

- 03:00 起床
- 03:30 朝食
- 04:58 体操
- 05:10 仙水小屋 幕营地 出発
- 05:50 北沢駒仙小屋 到着
- 05:55 北沢駒仙小屋 出発
- 06:08 北沢峠 到着
- 07:05 北沢峠 出発
- 07:47 休憩開始
- 08:00 休憩終了

~朝食の献立~
お茶漬け



- 08:49 滝沢ノ頭五合目 到着
- 09:01 滝沢ノ頭五合目 出発
- 10:01 小仙丈ヶ岳 到着
- 10:55 小仙丈ヶ岳 出発
- 11:55 仙丈小屋 到着
- 12:30 ミーティング
- 16:30 夕食
- 18:00 就寝

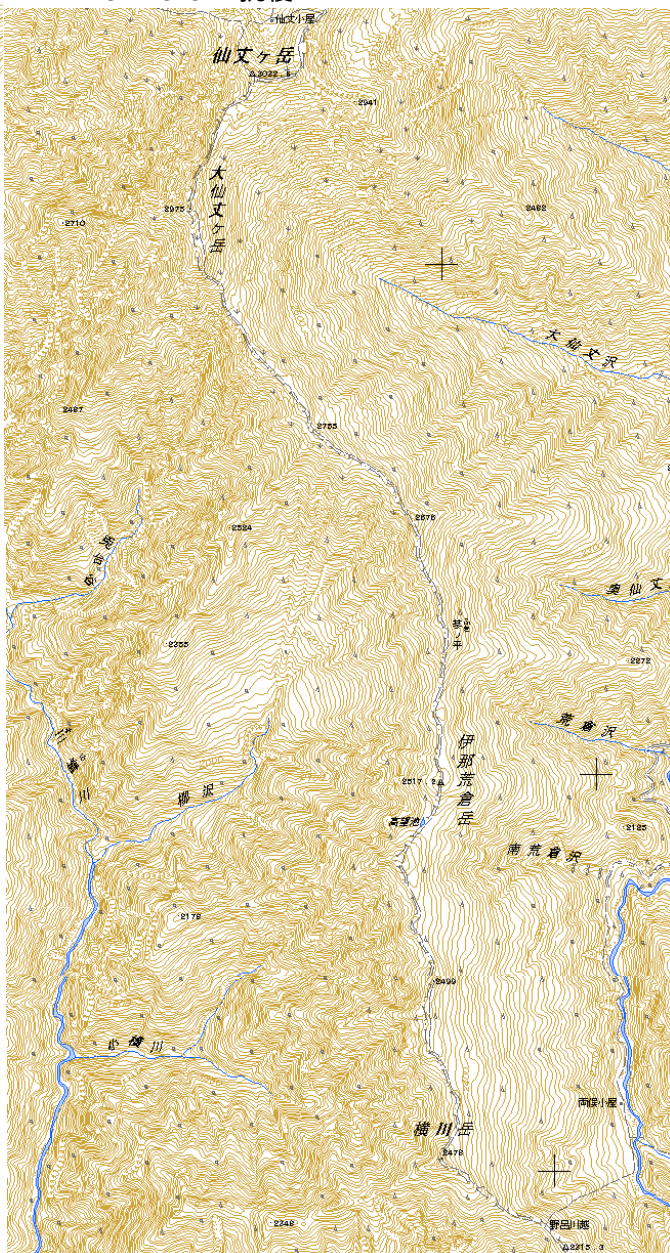
~夕食の献立~
小屋食

8月5日

- 04:30 起床
- 05:00 朝食
- 05:50 体操
- 06:07 仙丈小屋 出発
- 06:30 仙丈ヶ岳 頂上 到着
- 06:43 仙丈ヶ岳 頂上 出発
- 07:17 大仙丈ヶ岳 頂上 到着
- 07:25 大仙丈ヶ岳 頂上 出発
- 08:16 休憩開始
- 08:28 休憩終了
- 09:28 休憩開始
- 09:40 休憩終了
- 10:03 伊那荒倉岳 頂上 到着
- 10:15 伊那荒倉岳 頂上 出発
- 11:10 休憩開始
- 11:25 休憩終了
- 12:16 野呂川越 到着
- 12:30 野呂川越 出発
- 13:20 両俣小屋 幕营地 到着
- 15:30 ミーティング
- 16:30 夕食
- 19:00 就寝

~朝食の献立~
小屋食

~夕食の献立~
パスタ



8月6日

- 03:00 起床
- 03:30 朝食
- 04:55 体操
- 05:17 両俣小屋 幕営地 出発
- 06:05 休憩開始
- 06:15 休憩終了
- 06:49 休憩開始
- 06:52 休憩終了
- 07:15 中白峰沢ノ頭取付点 到着
- 07:25 中白峰沢ノ頭取付点 出発
- 07:55 休憩開始
- 08:05 休憩終了
- 08:32 休憩開始
- 08:42 休憩終了
- 09:36 中白峰沢ノ頭 到着
- 09:50 中白峰沢ノ頭 出発
- 10:18 休憩開始
- 10:30 休憩終了
- 10:57 休憩開始
- 11:07 休憩終了
- 11:27 北岳 頂上 到着
- 12:24 北岳 頂上 出発
- 13:18 北岳山荘 幕営地 到着
- 14:00 ミーティング
- 15:30 夕食
- 18:00 就寝

～朝食の献立～
お茶漬け

～夕食の献立～
カレーor ハヤシ

8月2日

実動時間00時間44分
行動時間10時間30分

8月3日

実動時間06時間09分
行動時間15時間00分

8月4日

実動時間04時間24分
行動時間15時間00分

8月5日

実動時間05時間47分
行動時間15時間30分

8月6日

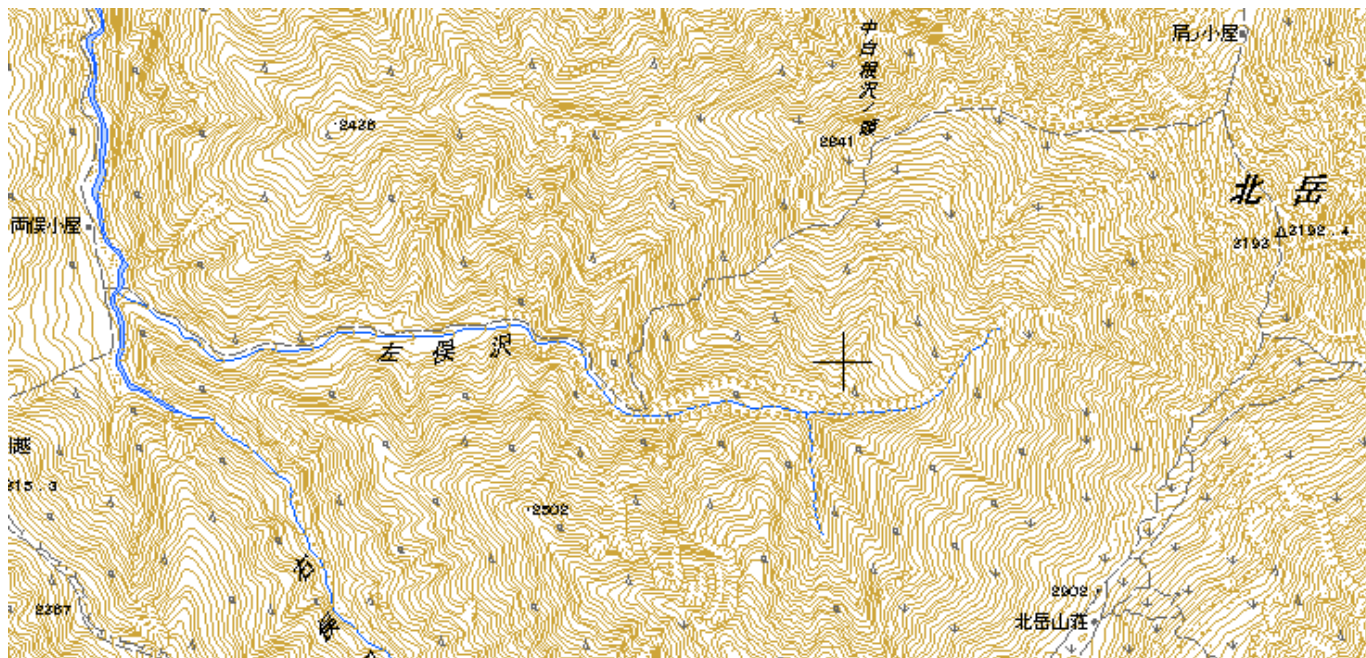
実動時間05時間47分
行動時間15時間00分

8月7日

実動時間08時間59分
行動時間20時間55分

～合宿通算～

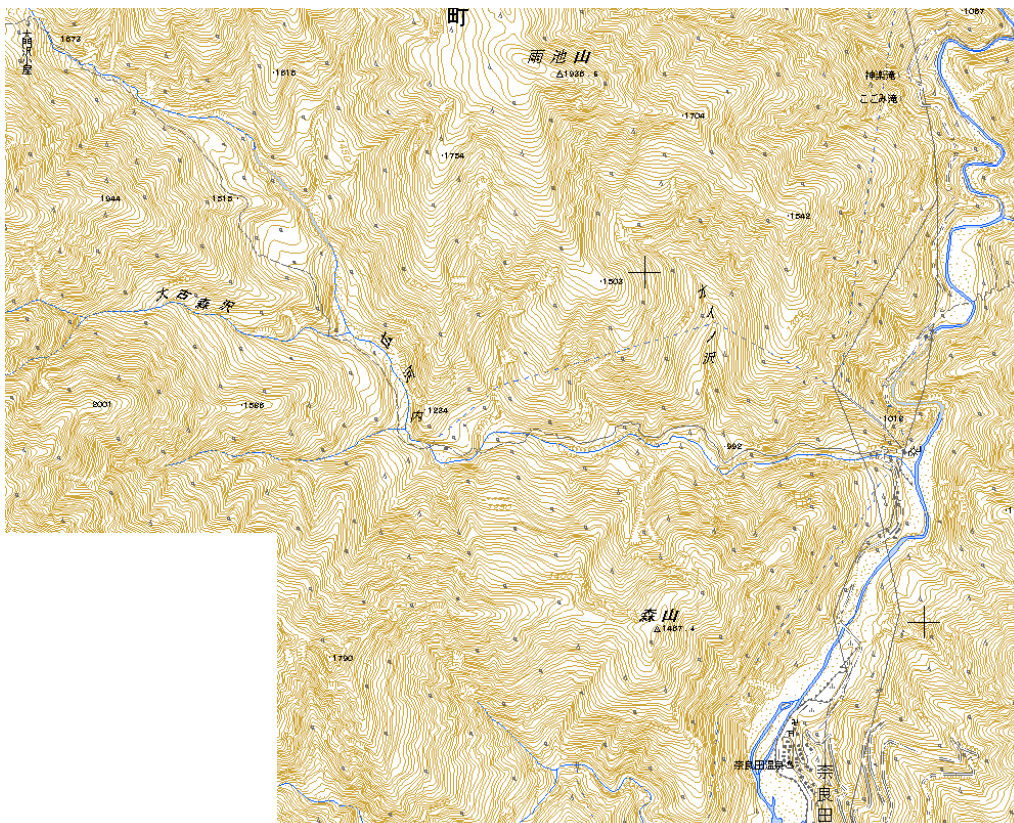
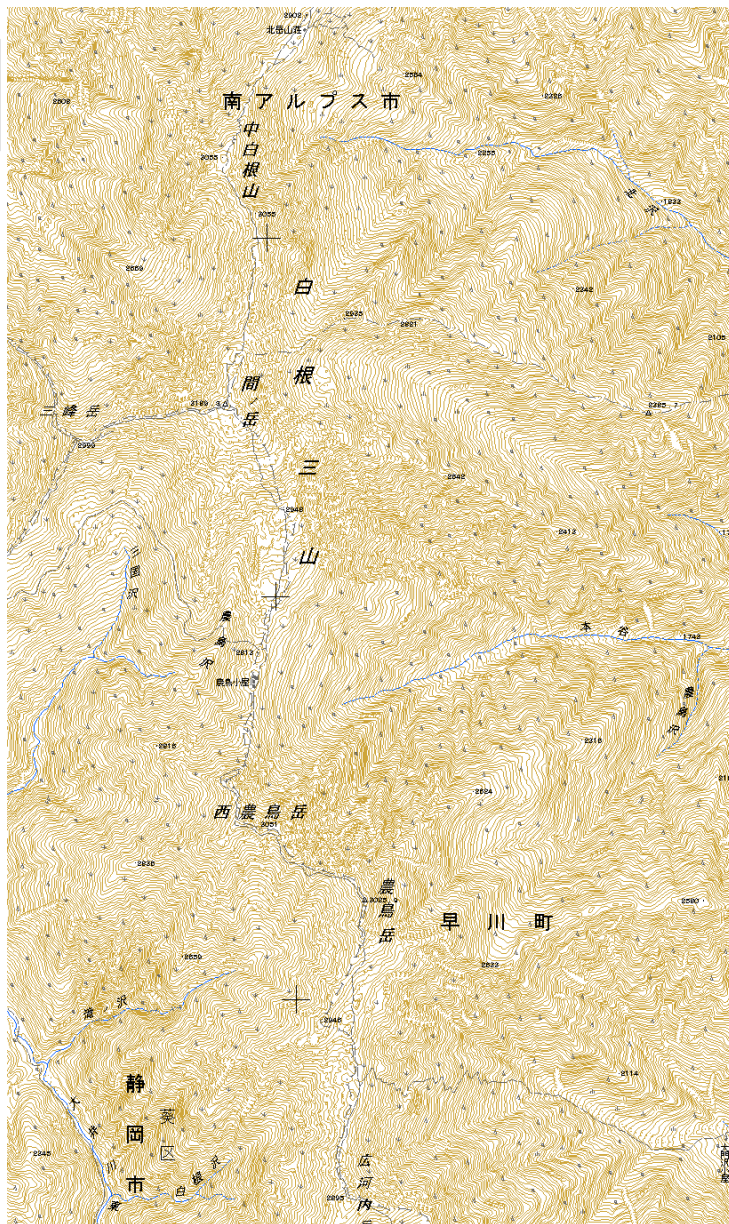
実動時間31時間50分
行動時間91時間55分



8月7日

- 02:00 起床
- 02:30 朝食
- 03:50 体操
- 04:05 北岳山荘 幕营地 出発
- 04:36 中白根山 頂上 到着
- 05:00 中白根山 頂上 出発
- 05:48 間ノ岳 頂上 到着
- 06:00 間ノ岳 頂上 出発
- 06:57 農鳥小屋 到着
- 07:16 農鳥小屋 出発
- 08:00 西農鳥岳 頂上 到着
- 08:12 西農鳥岳 頂上 出発
- 08:53 農鳥岳 頂上 到着
- 09:17 農鳥岳 頂上 出発
- 09:47 大門沢下降点 到着
- 10:00 大門沢下降点 出発
- 10:48 休憩開始
- 11:00 休憩終了
- 11:57 休憩開始
- 12:11 休憩終了
- 12:42 大門沢小屋 到着
- 13:17 大門沢小屋 出発
- 14:03 休憩開始
- 14:13 休憩終了
- 14:42 休憩開始
- 14:52 休憩終了
- 15:20 休憩小屋 到着
- 15:48 休憩小屋 出発
- 16:37 奈良田温泉 到着
- 17:40 奈良田温泉 出発

～朝食の献立～
ラーメン



- 20:00 甲府駅 到着
- 21:28 甲府駅 出発
- 22:50 新宿駅 到着
- 22:55 新宿駅 解散

通算消費カロリー

18049kcal

(60kgの人)

⇒体重2578g減