

整った三角錐の山容から“戸隠富士”とも称される「高妻山」。戸隠連峰の最高峰で、連峰を代表する戸隠山を差し置き日本百名山に選ばれています。登山道は今回、尾根コースの往復を選択。急斜面での頑張りは必要ですが、黒姫山や妙高山が美しく見え、途中から高妻山を正面に見据え山頂を目指します。関東からは距離もあり、歩行時間も長い為、麓のペンションに前泊も含め2泊。近くの温泉施設で夕食もゆっくりとりましょう。翌日は「飯縄山」で石仏めぐりをしながら楽しめます。紅葉も見頃を味わえることでしょう。



1. 日程： 2024 年 10 月 12 日(土)～14 日(月・祝) 2泊3日

※12～13 日の 1 泊、高妻山登山のみ参加も人数限定で有り（詳細下記）

2. 場所： 高妻山 (2,353m)、飯縄山(1,917m)

3. 行程：

①10/12(土) 移動のみ

【集合と移動】2～3 台の車に分乗。参加人員により場所と配車を検討します(下記の申込事項を参照)。各車で朝出発し、昼食後、翌日の朝・昼食を購入。「ペンション花車」に 15:00 集合。

※高妻山登山のみ参加も、睡眠の必要性から、基本的に 12～13 日の 1 泊でご参加願います。

【宿泊】「ペンション花車」 1 人@5,000 円×2泊(素泊まり)

長野県上水内郡飯綱町 2755-1599 [TEL]026-253-2421 [HP]<https://pensionhanaguruma.com/>

【温泉+夕食】「むれ温泉 天狗の館」上水内郡飯綱町川上 2755-345 ※ペンションから車で3分。

入浴 20:30 まで、@600 円、ドライヤー 5 分 100 円。 食事 16:00～20:00、750～1500 円。

②10/13(日) 高妻山 (総時間 11 時間 15 分。内、行動 9 時間。標高差 1,181m、累積 登下共 1,487m。距離 12.1 Km)

【山行】ペンション 4:30 → 戸隠キャンプ場前駐車場 5:00 → 高妻山登山口 5:15 → 分岐(尾根コースへ) → 分岐(五地蔵山)9:00 → 11:20 高妻山 11:50 → 分岐(五地蔵山)13:40 → 分岐(沢コースとの) → 16:00 登山口 → 16:15 駐車場(下山)

【買い物】温泉から車 15 分のコンビニで翌日の朝・昼食購入 【温泉+夕食 / 宿泊】※詳細は同上

③10/14(月・祝) 飯縄山 (総時間 5 時間 30 分。内、行動 4 時間 45 分。標高差 767m。距離 5.7 Km)

【山行】ペンション 5:45 → 6:00 一の鳥居苑地駐車場(約 50 台)6:15 → 7:25 駒つなぎの場 → 飯縄神社 → 9:10 飯縄山 9:40 → 飯縄神社 → 10:50 駒つなぎの場 → 11:40 一の鳥居苑地駐車場(下山)

4. 装備・食料：【宿連泊 秋季高山登山装備】

雨具、防寒、ストック、グローブ、ヘッドランプ、エマージェンシーシート、着替え、入浴用具、携帯電話、充電器やモバイルバッテリー、地図、等。10/13、14 の朝・昼食、行動食、非常食、飲料水。

5. 共同装備： 体温計、支部旗、トランシーバー

6. 地図： 【参考】山と高原地図「妙高・戸隠・雨飾り 火打山・高妻山・信越トレイル」(昭文社)

7. 募集人数： ①2泊3日：担当2名を除く8名 ②12～13日の1泊、高妻山登山のみ参加：3名

8. 担当者： CL 朝井紀久子、SL 那須朋美

9. 参加申込み先： 朝井紀久子 wakuwaku.hitotu@gmail.com 下記①～⑬を記入の上、お申し込み下さい。

①氏名 ②会員番号 ③生年月日(西暦) ④年齢(10/12 現在) ⑤性別 ⑥郵便番号 ⑦住所

⑧メールアドレス ⑨携帯電話番号 ⑩ 緊急連絡先の氏名と電話番号 ⑪山岳保険

⑫希望の集合場所「西武線の稲荷山公園」「JR 大宮駅 付近」「JR 高崎線 北本駅」「東武東上線 坂戸駅」

「JR 宇都宮線 東鷲宮駅 付近」 ※以上の中から、第1・第2希望など、複数挙げて下さると助かります。

⑬高妻山登山(1泊)のみ参加の場合、記入 ※この場合、集合は「JR 武蔵野線 東所沢駅」に限ります。

10. 締め切り： 9 月 5 日(木)までに参加申込み先へご連絡下さい。

※予定人数に達し次第募集を終了します。天候やコロナウィルス関係で変更や中止の場合もあります。