

保存版

登山の安全と楽しさを学ぶ 2016MHC 登山講習

2016MHC 登山講習説明会



登山の注意と心得

装備・食事・水分・高山病・低体温症など



奥穂高稜線に生息する雷鳥

2013.8 撮影 鈴木雅則

日時 平成 28 年 5 月 12 日 (木) PM6 : 45 ~ 8 : 45

場所 松本市中央公民館 M ウィング 3-2

松本市中央 1-18-1 TEL0263-32-1132

参加費 無 料 講演内容の資料配布します。

講演内容 **第一部** 登山装備、水分、エネルギー源の摂り方、高山病、低体温症への注意、映像を使いわかり易く説明

第二部 スライド等の映像を使用し、各登山講習の説明、質疑応答

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 **共催** 松本市
MATSUMOTO HIMALAYA FRIENDSHIP CLUB (略称 MHC)

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送
TSB テレビ信州 abn 長野朝日放送 テレビ松本ケーブルビジョン FM 長野 長野県写真連盟

参加者募集

2016MHC 登山講習

初心者雪山講習 残雪の常念岳(2857m)を登る

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

残雪深い春の常念岳



残雪を登る参加者

安曇野の美しい金字塔、春の日差しに輝く残雪の常念岳山頂を目指します。照り返しの雪焼けに注意しましょう。一の沢を登り詰め、第一日目は常念小屋に泊ります。雪上歩行、滑落停止等の訓練も行います。初心者向けの登山講習です。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

期 日： 5月3日(火)～4日(水)

集合場所： 3日(火) AM6:30 県安曇野庁舎駐車場(豊科駅北200m) 集合

1) 日 程

3日(火) 安曇野庁舎駐車場集合(AM6:30) 集合 → 一の沢登山口(AM7:30) 出発 → 溪流沿いの残雪を踏んで一の沢上部へ(AM11:30) → 森林脇の雪斜面を登り、常念乗越に建つ常念小屋へ(PM12:30) 泊・小屋を軽荷で出発(PM2:00) → 山頂尾根東側方面へ行く・・・滑落停止練習 → 常念小屋(PM4:30)

4日(水) 常念小屋(AM6:30) → 常念岳 2857m(AM8:00) → 常念小屋(AM10:00) ・下山(AM11:30) → 登山口(PM2:45) → 県安曇野庁舎駐車場 (PM3:30) ・解散。

2) 共同装備 医薬品セット他

3) 個人装備 手袋、オーバー手袋、目出帽子、ヤッケ、防寒着(セーター・フリース等)、着替え、ピッケル、アイゼン、ロングスパッツ、サングラス(又はゴーグル)、保温水筒、ヘッドランプ、日焼け止め等冬山装備をご準備下さい。

4) 食 料 3日の昼食、行動食、果物類、嗜好品など

5) 参加費 17,000円 (1泊2食翌日昼食付、山岳保険、登山講習資料含む)

※申し込みは、4月28日(木) 締め切りです。

問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧ください。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



参加者募集

2016MHC 登山講習

花の奥上高地



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

残雪の穂高岳を仰ぐ新緑の上高地。雪解け水を集めて流れる梓川畔を歩くと、鳥の鳴き声と花の多さに驚く事でしょう。最奥の徳沢周辺では、ハルニレ林に囲まれたニリンソウの群落を巡ります。途中、井上靖の小説「氷壁」の舞台となった前穂高岳東壁の大障壁を望む事ができるでしょう。

期 日 5月21日(土)~22日(日)

集合場所 21日(土)AM8:00 松本市沢渡第二駐車場

※県松本合庁駐車場(AM7:00)集合し、同乗して行くこともできます。

春の陽に輝く残雪の穂高岳と大正池



徳沢への林道脇に咲くニリンソウ



1、日 程 21日(土) 松本市沢渡第二駐車場 AM8:00→タクシー→河童橋(AM9:00)→梓川右岸の木道→明神嘉門次小屋 AM10:30 イワナの塩焼き→明神橋→梓川畔で昼食→ニリンソウの群落に出会います→徳沢ロッヂ PM2:30 泊・・・大迫力の残雪の奥穂高～明神～前穂高岳を展望します。

22日(日) 徳沢ロッヂ(AM8:00)→新村橋→奥又白入り口付近へ、前穂を仰ぎます(AM9:30)→徳沢ロッヂ(AM10:15)→明神・小梨平で昼食(AM12:00)→上高地バスターミナル(PM1:15)→タクシー→沢渡第二駐車場・・・解散

2、個人装備 手袋、帽子、雨具上下(折りたたみ傘あると便利)、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)、洗面具、ハイキングシューズでも可、ゴミ袋。

3、食料 21日の昼食と行動食、果物類、嗜好品など

4、費用 17,000円(講習料、保険 徳沢ロッヂ 1泊2食、22日昼食付。タクシー等交通費別途)

※申し込みは、5月19日(木)締め切りです。

問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



参加者募集

2016MHC 登山講習

初心者雪山講習

残雪の槍ヶ岳(3180m)登山

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

初心者雪山講習として、北アルプスの盟主、春の槍ヶ岳(3180m)を目指し、早朝上高地を出発します。残雪の槍沢は、岩と雪のアルペンの世界が広がり、山を志す岳人ならこの時期に一度は訪ねてみたい憧れのルートの一つです。残雪の6月は、雪山登山を始める方には、最適の登山時期と言えるでしょう。

アイゼンを効かせ東鎌尾根を登る



槍から一気にシリセードで下山

期 日 6月4日(土)~6日(月)

集合場所 4日(土)AM7:00 松本市菅沢渡第二駐車場(158号線から沢渡橋渡る)

松本からは、参加者同士県松本合同庁舎駐車場に集合(AM6:00)して、車に乗り合わせ、沢渡第二駐車場に行く事も出来ます。

1.日 程 4日(土) 沢渡第二駐車場集合(AM7:00)→上高地(AM8:00)→明神、徳沢、横尾(AM11:15) 昼食→槍沢ロッジ(PM2:00)泊

5日(日) 槍沢ロッジ(AM6:30) →槍沢雪渓を登る→殺生(AM11:00)→槍ヶ岳山荘(PM12:00)→槍ヶ岳山頂 (PM1:00) →槍ヶ岳山荘 PM2:00)泊

6日(月) 槍ヶ岳山荘(AM7:00)→槍沢雪渓を滑走→槍沢ロッジ(AM9:30)→横尾(AM11:00) 徳沢・明神→上高地(PM2:00) →沢渡(PM3:00・・・)解散

2.共同装備 医薬品セットを用意します。

3.個人装備 手袋、帽子、スパッツ、ヤッケ、ヘッドランプ、ピッケル、アイゼン、テルモス、サングラス、洗面具、エチケツト袋

4.食 料 4日の昼食、行動食、果物類、嗜好品

5.費 用 参加費 28,000 円《登山講習料、山岳保険、山小屋1泊2食5日6日の昼食含む。交通費別途》

※申し込みは、6月2日(木)締め切りです。

問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧ください。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



写真家 内田良平 山岳写真教室

新緑の上高地と残雪の乗鞍岳

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

残雪頂く穂高岳を仰ぎ、花咲き競う新緑萌える上高地を舞台に、山岳写真家内田良平氏を講師に迎え「山岳撮影テクニックの習得」を目的とした企画です。内田良平さんが山男らしい心意気で指導してくれます。



大正池からの残雪の穂高

期間 6月11日(土)～12日(日) ≪1泊2日≫

講師 山岳写真家 内田良平氏



日本を代表する山岳写真家。1936年横浜市生まれ。主な作品に「エベレスト街道」「カトマンズ百景」「アンナプルナ周遊」「ヒマラヤ巨峰14座と高峰」「上高地」「日本百名山」「ヒマラヤ50峰・岩雪氷雲そして光」など。日本山岳写真集団同人、バルニナ山岳会々員、日本山岳会々員

集合場所：6月11日(土)AM7:00 市営沢渡第二駐車場集合

松本からは、AM6:00 県松本合同庁舎駐車場に集合して乗り合わせて行く事も出来ます。

コース：①6/11 AM8:00 市営上高地アルペンホテル集合(河童橋から5分)

撮影講義の後、上高地周辺から大正池、そして乗鞍高原で撮影指導を受けます。

夜、乗鞍番所「ロッジほうき星」に泊し、作品の講評とミーティングをします。

②6/12 早朝から一ノ瀬牧場等で撮影の実地指導を受け、日本そばの

昼食後、番所大滝撮影後、PM3:00 松本にて解散予定。

定員：10名

参加費：30,000円

宿泊：番所「ロッジほうき星」、1泊2食、翌日昼食付、講習料、山岳保険含む。

(但し、11日昼食並びに各地から松本又は沢渡までの交通費は各自負担)

持ち物：写真機<一眼レフ、デジタルカメラ可>、三脚、他登山用具、帽子、手袋、軽登山靴、雨具、
着替え、懐中電灯<ヘッドランプ>、水筒<又はテルモス>、洗面具、(朝・夕は冷え込みますので
防寒具の用意をして下さい)

その他：写真機材をアルペンホテルに宅配便で送ることも可能です。

(〒390-1516 松本市上高地 市営上高地アルペンホテル TEL0263-95-2231)

※6/10、市営上高地アルペンホテルに前泊する事も出来ます。1泊2食、12日昼弁当付9,000円

☆講評会と作品発表：後日、講師内田良平さんより講評会を開催。日時、場所等は追ってご連絡致します。

参加作品は井上デパート本店7階大ホールにて2017.1～2展示予定。

※申し込みは、6月8日(水)締め切りです。



問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)事務局

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>

参加者募集



2016MHC 登山講習

奥秩父

金峰山(2599m)、瑞牆山(2230m)登山

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟、

一大山塊の奥秩父の山々は、溪谷美がそこかしこにあふれています。今回は、奥秩父の盟主金峰山(2599m)と奇岩怪峰の瑞牆山(2230m)を目指します。6月には、山を覆うようにシクナゲが群生し、山頂からは富士山や南アルプス、八ヶ岳の峰々を心いくまで眺望することが出来るでしょう。

奇岩怪峰の瑞牆山(2230m)



金峰山山頂に登る「バンザイ」

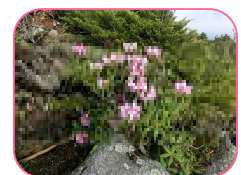
期 日 6月18日(土)、19日(日)

集合場所 18日(土) 瑞牆山荘駐車場(100台駐車可能)AM7:45 集合

松本周辺の参加者は松本市島立の県松本合同庁舎駐車場へAM6:00 集合。

- 1、日程 18日(土) 県松本合同庁舎駐車場出発(AM6:00)・・・中央道・・・須玉 IC(AM7:00)→瑞牆山荘登山口(AM7:45)・・・出発(AM8:15)→富士見平小屋(AM9:15)→大日小屋(AM10:30)→大日岩(AM11:00)→砂払ノ頭 (PM12:15) 昼食 (PM1:00) →金峰山 2599m(PM2:00)→金峰山小屋(PM3:30)泊
19日(日) 金峰山小屋(AM6:30)→砂払ノ頭 AM7:30 →大日岩(AM8:30) →大日小屋(AM9:00)→富士見平(AM9:45)→瑞牆山 2230m(AM11:45)昼食 (AM12:30) →富士見平(PM1:45)→瑞牆山荘登山口(PM2:30)→須玉 IC(PM3:30)・・・中央道・・・ →松本県合同庁舎駐車場 (PM4:30) 最終解散。

- 2、共同装備 医薬品セット 他
- 3、個人装備 手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)洗面具、エチケツト袋、他。
- 4、食料 18日の昼食 行動食 嗜好品を用意の事。
- 5、費用 17,000円 ≪登山講習料、山岳保険、1泊2食、翌日昼弁当付、高速代他交通費別≫



稜線に咲くシクナゲ

※ 申し込みは、6月16日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

2016MHC 登山講習

初心者向き

花の八ヶ岳縦走登山

—赤岳(2899m)～阿弥陀岳(2805m)縦走

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟 (写真展のみ NHK 長野放送局)



赤岳の主稜線を行く



岩場のクサリ場を通過する。



ウルップソウ



チョウノスケソウ

美しい裾野を誇る八ヶ岳連峰。一日目、麓深い行者小屋から急峻な地藏尾根を経て主峰赤岳(2899m)に登ります。稜線からは、中部山岳 360° の大展望。そして岩場に咲く花々が登山者の心を励ましてくれる事でしょう。翌日赤岳から中岳を通過し、阿弥陀岳を往復して、美濃戸へ下山します。

期 日 7月2日(土)、3日(日)

集合場所 2日 ①松本周辺の参加者は、松本市島立県合同庁舎駐車場へ AM6:00 集合

②最終集合場所 AM7:00 美濃戸口駐車場

1. 日程

2日(土) 美濃戸口バス停前駐車場(7:00)→美濃戸(8:00) 準備・体操→赤岳鉱泉(10:45) → 行者小屋(11:30)昼食(12:30)・・・地藏尾根→展望荘(14:15)→赤岳頂上(15:00) → 赤岳頂上小屋(15:30)・・・泊する

3日(日) 赤岳頂上小屋(6:30)→赤岳・中岳(8:30)→コル→阿弥陀岳(9:30)→コル(10:30) →行者小屋(11:45)昼食(12:45)→赤岳鉱泉(13:30) →美濃戸(15:15)→美濃戸口バス停前(16:00)・・・解散とします。

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、雨具、トレッキングシューズ、セーター又はフリース、着替え、ヘッドランプ、水筒(又はテルモス)、洗面具、エチケット袋、他

4. 食料 2日の昼食 行動食 果物類 嗜好品など 30日朝食は登山出発までに済の事。

5. 費用 17,000円 ≪講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、但し高速料金他の交通費は別途≫

※前日キャンセル(山岳保険加入後)の場合は、2,000円となります。

※ 申し込みは、6月30日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2007MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧ください。



参加者募集

2016MHC 登山講習

日本第二の高峰、夏の北岳 3192m 登山



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

花咲く夏の南アルプス山々。重量感で迫る日本第二の高峰北岳 3192m、そして間ノ岳 3189mを目指します。夏空の稜線からは、東にひと際大きな富士山、北に八ヶ岳連峰、西に槍・穂高をはじめとする北アルプス、中央アルプスの峰々、独立峰の御嶽山が連なって展望する事ができます。

稜線から北岳山頂を望む



北岳から望む間ノ岳へ続く稜線

期 日 7月16日(土)~18日(月)

集合場所 16日 AM7:45 仙流荘前、伊那市営南アルプス林道バス停集合。

松本周辺の参加者は、松本市島立の県合同庁舎駐車場へ AM6:00 集合。同乗して出発。

1. 日程

16日(土) 南アルプス林道バス停集合(AM7:45) 8:05 発→北沢峠 (AM9:00 着)・(AM9:45 発) バス→広河原(AM10:10)・(AM10:30) 出発→御池小屋(PM2:00) 泊。

17日(日) 御池小屋(AM6:30)→肩ノ小屋(AM10:00)→北岳山頂 3192m(AM11:00)→北岳山荘(PM12:00)・昼食・(PM12:45)→間ノ岳 3189m(PM2:30)→北岳山荘(PM4:00) 泊

18日(月) 北岳山荘(AM6:30)→八本歯コル(AM8:00)→二俣(AM9:30)→広河原(AM11:30)・バス(PM12:20)→北沢峠 (PM12:45 着)・(PM1:00 発) →南アルプス林道バス停・(PM1:50) →最終解散松本へ

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、上下雨具、スパッツ、セーター(防寒)又はフリース等、懐中電灯(ヘッドランプ)、テルモス又は水筒、洗面具、エチケット袋。

4. 食料 17日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 注意事項 山は冷え込むので長袖Tシャツ、フリース等を着込むと良いでしょう

6. 費用 28,000円 <登山講習料、山岳保険、2泊4食2昼弁当付、交通費別途>



北岳からの富士山

※ 申し込みは、7月14日(水)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2008MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧ください。

参加者募集

2016MHC 登山講習

健脚向き

剣岳 (2999m) 立山縦走登山



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟、



朝陽に映える剣岳



岩稜に咲くチシマギキョウ



垂直岩壁カニのタテバイを攀じる

北アルプスの俊英剣岳と重厚な立山連峰の縦走は、登山冥利に尽きる登山と言えるでしょう。今回は、室堂を経て一服剣下部の剣山荘に泊し、翌日早暁日の出を拝し、剣岳山頂を目指します。登山後は、別山の内蔵助山荘に泊し、3日目は、立山連峰の峰々を縦走して、室堂に下山し扇沢へ帰還します。

期 日 7月30日(土)~8月1日(月)

集合場所 30日(土)AM7:00 扇沢駐車場

松本からは、AM5:00 県松本合同庁舎駐車場に集合して乗り合わせて行く事も出来ます。

1. 日程

30日(土) 扇沢(AM7:00)ーアルペンルート始発 AM7:30ーAM8:55 頃室堂ー出発(AM9:30)ー雷鳥平ー新室堂乗越(AM11:00)ー別山乗越(PM12:30) 昼食ー剣山荘(PM3:30)泊

31日(日) 剣山荘(AM5:00)ー一服剣(AM6:00)ー前剣(AM7:30)ー剣岳山頂(AM9:00)ー前剣(AM10:30)ー剣山荘(PM12:15) 昼食ー別山乗越(PM1:45)ー内蔵助山荘へ泊す

1日(月) 内蔵助山荘出発(AM6:30)ー立山縦走・雄山(9:00)ーノ越(AM10:30)ー室堂(PM12:00)ーアルペンルートーPM2:30 頃扇沢ー松本合同庁舎 P(PM4:00)解散

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ、雨具(上下)、着替え、懐中電灯(ヘッドランプ)、水筒(又はテルモス)、洗面具、ヘルメット、エチケット袋、他。

4. 食料 30日の昼食 行動食 果物類 嗜好品。30日朝食は登山出発までに済みます事。

5. 費用 28,000円 <<登山講習料、山岳保険、2泊4食昼2弁当付

交通費、黒部アルペンルート往復 8800円別途>>

※ 申し込みは、7月28日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2009MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

2016MHC 登山講習

夏の表銀座 燕・槍ヶ岳縦走と氷河公園巡り



夏の表銀座を歩く



盟主槍ヶ岳 3180m

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

北アルプス表銀座と呼ばれる大人気コース、**燕岳から槍ヶ岳へ向かう大パノラマ**の登山路を縦走します。2日目、西岳を經由し、急峻な東鎌尾根を登り盟主槍ヶ岳山頂 3180mを目指します。3日目、槍ヶ岳から中岳を経て、横尾尾根を下り、**氷河公園を巡り**ます。4日目、槍沢から横尾を経て上高地へ下山します。高山花咲き競う稜線とその山岳景観は、いつまでも忘れられない思い出となることでしょう。

期 日 8月11日(木)～14日(日)

集合場所 11日(木) AM5:00 JR 大糸線穂高駅前

1. 日程

- 11日(木) 穂高駅前(AM5:00)タクシー・・・中房温泉(AM6:30)ー合戦小屋(AM9:30)ー燕山荘(AM11:30)ー燕岳往復ー燕山荘(PM1:00)ー大天井ヒュッテ (PM4:30) (泊)
- 12日(金) 大天井ヒュッテ(AM6:30)ー西岳(AM10:00)・・・東鎌尾根・・・槍ヶ岳山荘(PM1:30)ー山頂 3180m(PM2:30)ー槍ヶ岳山荘(PM3:30)(泊)
- 13日(土) 槍ヶ岳山荘(AM 6:00)ー大喰岳・中岳・分岐(AM8:00)→横尾根クサリ・ハシゴ有→氷河公園(AM10:00)大休止→槍沢分岐(PM12:00)→槍沢ロッジ(PM2:00)
- 14日(日) 槍沢ロッジ(AM6:30)ー横尾(AM8:00)ー徳沢・明神・上高地(AM11:00)・・・タクシー・・・松本駅(PM1:30)方面

※ 11日の穂高駅～中房温泉間のタクシー料金約 1500 円強/1人、14日の上高地～松本駅間のタクシー料金約 3500 円前後/1人は別途かかります。

- 2. 共同装備 医薬品セット 他
- 3. 個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ、雨具(上下)、セーター又はフリース、着替え、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋。
- 4. 食料 初日の朝食と昼食 行動食 果物類 嗜好品
- 5. 費用 39,000 円≪講習料、山岳保険、3泊6食昼3弁当付、タクシー交通費は別途≫

※ 申し込みは8月9日(火)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2011MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。

参加者募集

人気の高い吉田ルートを登ります。

2016MHC 登山講習

日本最高峰富士山 (3776m) 登山

山頂お鉢巡りをします。



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



山頂直下の大鳥居



日本最高峰剣ヶ峰 3776m



剣ヶ峰 3776mに登頂

日本一の高さ大きなスケールを誇る富士山。人気の高い吉田口登山道を登ります。5 合目佐藤小屋に宿泊。翌夜明け前、砂礫道を辿りゴツゴツした赤い溶岩道を登り詰め、山頂稜線の外輪コースを経て、日本最高点剣ヶ峰(3776m)を目指します。その後は内輪コースをめぐり、お鉢巡りをして下山します。

期 日 8月27日(土)、28日(日)

集合場所 27日(土) AM8:00 県松本合同庁舎駐車場 参加者同乗して出発します。

1. 日程

27日(土) 県松本合同庁舎駐車場(AM8:00)→中央道双葉 SA(AM9:15)→大月 JCT(AM10:00)→河口湖 IC(AM10:30)→専用シャトルバス・富士山スバルライン→五合目 2305m (PM12:30)→佐藤小屋 2350m (PM1:00)昼食(PM1:30)→6合目まで足慣らし→佐藤小屋帰還、泊す。

28日(日) 佐藤小屋(AM3:00)→七合目・本八合目 3400m・朝食弁当・九合目 3600m(AM8:00)→大鳥居・久須志神社(AM9:30)→外輪コース・剣ヶ峰 3776m(AM10:00)→内輪コース→久須志神社(PM12:00)昼食・下山→本八合目(PM1:00)→佐藤小屋(PM3:00)→五合目・シャトルバス→富士山スバルライン→河口湖 IC (PM4:30)→大月 JCT (PM5:15)→松本(PM7:00)

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、ウィンドヤッケ、セーター(防寒)又はフリース等、懐中電灯、テルモス又は水筒(水は五合目のみ)、洗面具、ゴミ袋、高所の為アルコール類は持たないこと。

4. 食料 27日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 注意事項 標高 3776mの日本最高峰の剣ヶ峰を目指します。高所の為、高度障害に要注意です。

6. 費用 17,000円 ≪登山講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、高速代他交通費別途清算≫

※ 申し込みは、8月25日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

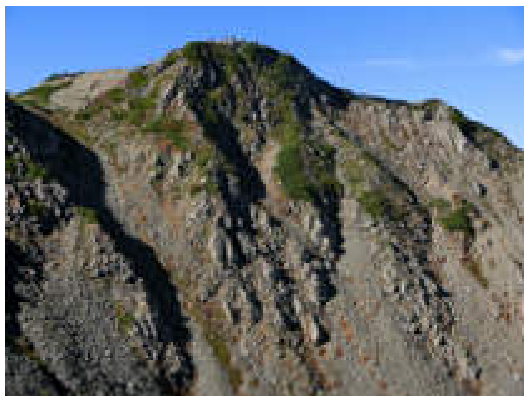
2016MHC 登山講習

南アの女王 初秋の仙丈ヶ岳 (3033m) を登る

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社 市民タイムス 長野日報社 SBC 信越放送 NBS 長野放送 TSB テレビ信州 abn 長野朝日放送、
テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



仙丈ヶ岳 3033m



小仙丈岳から望む甲斐駒ヶ岳

南アルプスの女王と呼ばれる仙丈ヶ岳。夏は花の山として知られ、馬の背や山頂周辺は、可憐な高山植物が咲き乱れます。秋を迎えると登山道藪沢周辺は、赤や黄色の見事な紅葉に染まり、山頂に登れば中部山岳の山々を 360 度望めます。初秋の 9 月、南アの名峰を登ります。

期 日 9月3日(土)、4日(日)

集合場所 3日 AM7:45 仙流荘前、伊那市営南アルプス林道バス停集合

※松本からは AM6:00 松本市島立の県合同庁舎駐車場へ集合して同乗して出発。

1. 日 程

3日(土) 南アルプス林道バス停集合(AM8:05)発→北沢峠・大平山荘前 (AM9:00)→藪沢新道
→馬の背ヒュッテ(PM12:30) →仙丈小屋(PM2:00)

4日(日) 仙丈小屋 (AM6:30) →仙丈ヶ岳 3033m (AM7:30) 中部山岳の山々を眺望・下山
→小仙丈ヶ岳 2855m (AM8:30)→北沢峠(PM11:00) 南アルプス林道バス(PM12:
00)発 →仙流荘前バス停(PM1:15)・・・仙流荘一風呂浴びれます。・・・解散とします。

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ、ウインドヤッケ(上下)、セーター又はフリース、着替え、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋。

4. 食 料 初日の朝食と昼食 行動食 果物類 嗜好品など

5. 費 用 17,000 円≪講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、但し高速料金他の交通費は別途≫

※申し込みは、9月1日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2013MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。

参加者募集

2016MHC 登山講習

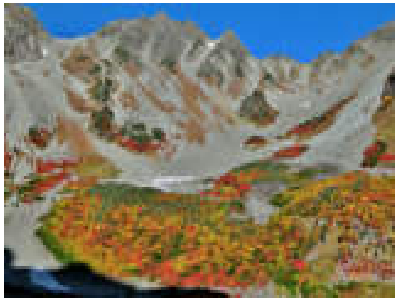
紅葉の涸沢・奥穂高岳・奥又白を行く



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



パノラマルートからの涸沢

奥穂高岳山頂に登頂

屏風のミミへ、後方に奥穂高、前穂高岳

1 日目は、上高地から穂高岳涸沢に登り、紅葉に色づく涸沢カールで一泊します。2 日目は、ザイテングラードに登り、北ア最高峰億穂高岳へ登り、往路を行き返し涸沢に戻り泊します。3 日目は、屏風パノラマコースに登り、奥又白・慶応尾根を乗越し、徳沢に下山します。途中、屏風のミミからは、穂高岳連峰そして大キレットから槍ヶ岳の大展望を満喫することができるでしょう。

期 日 9 月 17 日(土)～19 日(月)

集合場所 17 日(土)AM7:00 市営沢渡第二駐車場

松本から県松本合同庁舎駐車場に集合(AM6:00)して同乗し、沢渡第二 P に行く事も出来ます。

1. 日 程 17 日(土)市営沢渡第二駐車場 AM7:00 集合 タクシー→上高地(AM8:00)→明神・徳沢・横尾(AM11:15) 昼食→本谷橋(PM1:30)→涸沢ヒュッテ(PM3:30)泊・・・壮大な紅葉の景色と、冷え込む夜空に瞬く星の美しさに心奪われることでしょう。

18 日(日) 涸沢ヒュッテ (AM6:30)→分岐→ザイテングラード末端(AM8:00)→穂高山荘(AM10:00)→奥穂高岳(AM11:00)→山荘・昼食→ザイテングラード→涸沢ヒュッテ(PM3:00)泊す。

19 日(月) 涸沢ヒュッテ(AM6:30)→屏風の科尔(AM 7:45)→屏風の耳(AM 9:00)2565m→屏風の科尔(AM10:00)→慶応尾根乗越・奥又出合 (PM12:30) 昼食→新村橋→徳沢(PM2:00)→明神・上高地(PM3:45)→タクシー→市営沢渡第二駐車場(PM4:30)・・・解散・車同乗参加者は県松本合同庁舎 P に向かいます。

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース(防寒)、テルモス(又は水筒)、ヘルメット、懐中電灯(ヘッドランプ)、洗面具、エチケット袋、他。

4. 食 料 17 日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 費 用 28,000 円 ≪講習料(小冊子付)、山岳保険、2泊4食昼2弁当付、交通費別途≫

※山岳保険加入後のキャンセルの場合は、キャンセル料 2,000 円となります。

※ 申し込みは、9 月 15 日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

20016MHC 登山講習

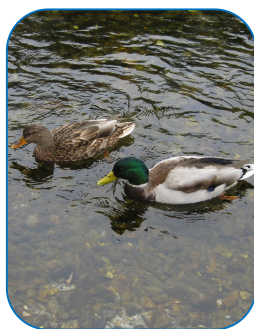
焼岳登山 と 紅葉の上高地散策

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

秋の焼岳



秋の大正池と穂高岳

晩秋を迎える上高地、中の湯温泉から展望の良い新中の湯ルートに登り、焼岳北峰(2444m)に登頂。穂高連峰、上高地周辺の展望を楽しみながら紅葉の上高地へ下山、ホテルに泊ります。翌日、河童橋から梓川左岸を歩き、帝国ホテルで茶を楽しみ、田代池、そして大正池へとゆったりと散策を楽しみます。

期 日 10月22日(土)、23日(日)

集合場所 22日(土)AM7:00 松本市沢渡第二駐車場(158号線から沢渡橋渡る。)

又は、AM6:00 県松本合同庁舎駐車場に集合し、同乗して沢渡へ向います。

参加者は沢渡でタクシーに乗り換えて、中の湯温泉上部の登山口に向います。

1. 日程 22日(土) 松本(AM6:00)→沢渡第二駐車場 (AM7:00)→中の湯温泉上部の登山口出発 (AM8:00)→中の湯新道出合(AM10:00)→北峰(AM11:45)・昼食→焼岳小屋 (PM1:00)→出発(PM1:30)→焼岳登山口(PM3:00)→上高地アルペンホテル (PM3:30)泊す。秋の長い夜、薪暖炉の火を囲みながら山の歌で過ごします。

23日(日) 上高地アルペンホテル(AM8:30)→河童橋→田代橋(AM9:30)→帝国ホテル喫茶室 (AM10:00)→田代池→大正池 (AM11:30) 昼食→(PM12:00)→タクシー→沢渡(PM1:30)→松本(PM2:30)・解散

帝国ホテル喫茶室では各自ご注文下さい(例:ケーキ付コーヒー1600円)

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋他。

4. 食料 22日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 費用 17,000円 ≪講習料(小冊子付)、山岳保険、一泊二食昼食付、交通費別途≫



※ 申し込みは、10月20日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2007MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

2016MHC 登山講習

新雪の常念岳(2857m)を登る



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



横通岳から望む雪化粧した常念岳



新雪の山頂に登頂バンザーイ!



雪面を蹴り山頂を目指す

安曇野から望む美しい金字塔常念岳。晩秋を迎えた山麓から見上げる稜線は、うっすらと新雪が降り積っています。常念乗越に出れば、雪化粧した槍・穂高岳が正面に聳え、頂上に登れば360°の大展望、遠く南ア連峰から富士山、八ヶ岳まで眺望できます。

山頂からの新雪の穂高連峰

期 日 11月5日(土)、11月6日(日)

集合場所 5日(土)AM6:30 県安曇野庁舎駐車場集合
(JR 大糸線豊科駅北 200m)



1、日程 5日(土) 県安曇野庁舎駐車場(AM6:30)→登山口へ出発(トイレ有り、登山準備と体操)(AM7:45)→溪流沿いに登山道を登ります。最後の水場(AM11:00)→森林帯の急斜面を登ります。第一～第三ベンチを経て常念乗越に建つ常念小屋へ(AM12:15)泊。天候状況を見て、常念岳頂上を目指します。

6日(日) 5日に頂上を登った場合・・・横通岳へ向かい展望を楽しみ AM10:00 に小屋へ
5日に頂上を登らなかった場合・・・常念小屋(AM7:00)→常念岳山頂(AM8:30)
山頂より下山開始(AM9:00)→常念小屋(AM10:00、昼食、下山 AM11:30)→登山口(AM3:00)・・・→安曇野庁舎駐車場(AM4:00)・・・解散とします。

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、登山靴、ロングスパッツ、防寒ヤッケ、防寒具(セーター又はフリース)着替、懐中電灯、テルモス、洗面具、ゴミ袋、他。

※柔かい新雪の為、ピッケルと本格アイゼンは使えません。

4. 食料 初日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 費用 17,000円 <登山講習料、山岳保険、1泊2食昼食付、交通費別途>

※ 申し込みは、11月3日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

2016 MHC 登山講習

新雪の燕岳(2763m)と温泉

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



稜線から遠く浅間山を望む



燕岳からの北アルプスの黎明

中学登山で馴染みの深い燕岳 2763m。晩秋の燕岳登山口から出発し、新雪頂く燕岳の登頂を目指します。頂に立てば、白銀の北アルプスの峰々を近くに望み、南方向に天を突く真白な槍ヶ岳が颯爽と聳えていることでしょう。2 日目、往路を引き返し登山口へ下山、中房温泉に浸かり登山の疲れを癒します。

期 日 11 月 19 日(土)、20 日(日)

集合場所 19 日(土) AM6:30 県安曇野庁舎駐車場集合 (JR 大糸線豊科駅北 200m)
AM8:30 最終集合場所 燕岳登山口

1、日 程 19 日(土) 安曇野市県安曇庁舎駐車場へ集合 AM6:30・・・車で乗り合わせて・・・最終集合場所燕岳登山口(AM8:30)ー第一ベンチ・第二ベンチー第三ベンチー合戦小屋(AM11:30)ー燕山荘(PM1:45)ー昼食ー燕岳(PM2:30)ー燕山荘(PM3:30)泊
天候悪化の場合は、翌日に山頂を目指す。

20 日(日) 燕山荘(AM8:00)ー合戦小屋(AM9:00)・・・登山口(PM12:00)の中房温泉で温泉入浴と昼食ー(PM2:00)・・・県安曇庁舎駐車場へ(PM4:00) 解散。

2. 共同装備 医薬品セット 他
3. 個人装備 ピッケル、アイゼン、防寒手袋・帽子、ウインドヤッケ上下セーター又はフリース、テルモス、ヘッドランプ、他。
4. 食 料 19 日の昼食 行動食 果物類 嗜好品
5. 費 用 17,000 円 ≪講習料(小冊子付)、山岳保険、1泊2食昼食付、交通費別≫



燕岳テント場

※ 申し込みは、11 月 17 日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

2016MHC 登山講習

スノーシューで行く上高地・乗鞍高原



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

北アルプスの重鎮、穂高岳連峰を仰ぐ冬の上高地と乗鞍高原を訪ねます。登山は新釜トンネル入口から始まり、3時間の道のりを河童橋まで歩きます。午後には引き返して、夕方、坂巻温泉に泊ります。2日目は、雄大な乗鞍岳を間近に望み、乗鞍高原の雪原をスノーシューで巡ります。



大正池と白銀の穂高岳



梓川畔を行く



河童橋に到着

期 日 2月18日(土)、19日(日)

集合場所 18日(土)AM7:30 国道158号線 市営沢渡第二駐車場

参加者同士、県松本合同庁舎に集合(AM6:30)して、車に乗り合わせ沢渡へ向う事もできます。

1. 日程 18日(土)

県松本合同庁舎駐車場集合(AM6:30)→沢渡(AM7:30)車→158号線坂巻温泉(AM8:00)・送迎→新釜トンネル入り口(AM9:00)→雪道を歩きます。河童橋(AM12:00、1:00)→森林帯の雪道を引き返します→新釜トンネル出口(AM3:30)車→坂巻温泉泊

19日(日)

坂巻温泉→出発(AM8:30)→沢渡経由乗鞍高原鈴蘭駐車場(AM9:00)→スノーシューコースで一ノ園地まで歩きます。鈴蘭駐車場へ引き返す→番所(AM12:00)昼食・出発(AM1:30)→県松本合同庁舎駐車場(AM2:30)へ



乗鞍高原スノーシュー

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、登山靴、スノーシュー、ストック、防寒ヤッケ、ロングスパッツ、着替、懐中電灯、テルモス、洗面具、サングラス、ゴミ袋、他

※スノーシューは、10台まで貸し出し可能(1台1000円、ストックはご用意ください。)

4. 食料 初日の昼食 行動食

5. 費用 17,000円≪講習料・山岳保険・1泊2食15日昼食付、交通費は別途≫

※申し込みは、2月16日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお2013MHC事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧ください。

参加者募集

2016MHC 登山講習

初心者向雪山講習

白銀の硫黄岳(2765m)を登る



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



滑落停止の練習



主峰赤岳を背景に、赤岩ノ頭上部の雪斜面を登る



山頂に登頂!

八ヶ岳は比較的積雪が少なく、初心者が雪山登山を始めるには条件が適しています。高所ヒマラヤ登山経験豊富な松本ヒマラヤ友好会 MHC 山岳委員が、登山前のウォーミングアップから雪山歩行、アイゼン、ピッケルの使い方、エネルギー源のとり方等、登山中の指導と雪山での注意を行い、安全で楽しい登山となるようアドバイスしながら登ります。

期 日 3月11日(土)、12日(日)

集合場所 11日(土) AM7:30 県松本合同庁舎駐車場集合

最終・AM9:00 美濃戸バス亭前駐車場

1. 日 程

11日(土) 諏訪南インター出口(8:30)→美濃戸口(9:00)登山開始→美濃戸(10:00)→赤岳鉱泉(12:30)午後 荷を置き、近くの雪斜面で滑落停止の練習・・・泊する

12日(日) 赤岳鉱泉(7:00)→森林帯の急斜面の雪道を登る・・・赤岩の頭(9:00)・展望が開け、北・中央・南アルプスが見える。→硫黄岳山頂(9:30) 休憩、出発(10:00)→赤岳鉱泉(12:00)昼食→美濃戸(14:00)→美濃戸口(15:00)→諏訪南インターへ・・・解散

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、冬用ヤッケ、スパッツ、懐中電灯(ヘッドランプ)、ピッケル、アイゼン(10本歯又は12本歯)、テルモス(水筒は凍結します)、サングラス、他

4. 食 料 当日出発前の朝食は、充分食べて来て下さい。行動食・昼食 11,12 日分持参、凍結の為、米類よりパン類が望ましい) 嗜好品

5. 費 用 17,000 円 <<登山講習料、山岳保険、1泊2食付、交通費別途>>

※ 申し込みは、3月9日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhcf/>をご覧ください。



2016年度 NPO法人松本ヒマラヤ友好会(MHC) 年間日程表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水
2	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木
3	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金
4	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土
5	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日
6	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月
7	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火
8	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水
9	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木
10	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金
11	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土
12	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日
13	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月
14	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火
15	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水
16	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木
17	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金
18	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土
19	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日
20	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月
21	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火
22	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水
23	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木
24	日	火	金	日	水	土	月	木	土	火	金	金
25	月	水	土	月	木	日	火	金	日	水	土	土
26	火	木	日	火	金	月	水	土	月	木	日	日
27	水	金	月	水	土	火	木	日	火	金	月	月
28	木	土	火	木	日	水	金	月	水	土	火	火
29	金	日	水	金	月	木	土	火	木	日	水	水
30	土	月	木	土	火	金	日	水	金	月	木	木
31	日	火	水	日	水	土	月	木	土	火	金	金

☆登山講習説明会開催。他依頼に応じ写真展、講演等開催。随時、会報等にて情報掲載。
 ☆山岳スポーツ振興事業として「安全でより楽しい市民登山」を目標に「2016MHC登山講習」開催。青少年登山講習、市民一般登山、ザイルワーク、山岳写真教室等を行なう。
 ☆北アルプスへの関心を深めてもらう為、公民館、学校、上高地などでスライド映像を駆使し説明会を開催する。
 ☆「2016MHC登山講習」の報告写真展を題名「松本ヒマラヤ友好会山岳写真展」として井上デパートで開催。