

第 4616 回				例 会 案 内		大阪青雲会	
予定日	2025年7月5日（土）～6日（日）						
目的地	妙高山（＋春日山城跡）				締切日	5月20日 担当含め5名	
形 式	民宿泊 日帰り登山			グレード	体力：5 技術：中級		
地 図	妙高・戸隠・雨飾（山と高原地図） 妙高山・火打山（ヤママップ）						
集 合	JR 大阪駅 午前8：00（出席者で調整）						
コース	7月5日 JR 大阪駅(8:10)⇒(9:37)敦賀(9:58)⇒(12:00)上越妙高駅【レンタカー借入】 ⇒春日山城跡→春日山頂上（標高 180m）天守閣跡などを散策（約 1.5 時間） ⇒燕温泉 秘湯 花文（宿泊） 【コースタイム：約 1 時間 標高差：約 100m】						
	7月6日 秘湯 花文発(5:00)→燕温泉登山口→(120 分)→湯道分岐→(65 分)→天狗堂 →(100 分)→山頂（南峰）→(10 分)→山頂（北峰）→(10 分)→山頂（南峰） →(70 分)→天狗堂→(45 分)→湯道分岐→(95 分)→→燕温泉登山口【入浴】 ⇒【レンタカー返却】上越妙高駅⇒(敦賀)⇒大阪駅 【コースタイム：8 時間 35 分 標高差：1340m】 (参考) 復路 上越妙高 16:15⇒大阪 20:09 or 上越妙高 17:15⇒大阪 21:09						
装 備	個人：ザック・ザックカバー・スパッツ・ストック(任意)・雨具(カッパ等)・水・行動食・ヘッドランプ・予備電池・スマートフォン・モバイルバッテリー・防寒具・着替え・保険証・タオル・ティッシュ・帽子・手袋(軍手)・ビニル袋(大・小)・時計・地図・磁石・筆記具・温泉セット						
	共同：救急セット・非常水・緊急時対応マニュアル						
費 用	約 48,000円（大阪駅発着）						
担当者	西村						
担当者からのメッセージ： 初日は上杉謙信ゆかりの春日山城跡をめぐる。春日山に築かれた巨大な山城で、山頂の本丸まで登り散策します。その夜は登山口にある燕温泉「秘湯 花文」に宿泊。ゆっくりと温泉につかり、翌日に備えます。 翌日の朝食は、おにぎりにしてもらい早めに出発。山頂近くには岩場がありますが、鎖が整備されており慎重に登ります。そして山頂に立てば、360度の大展望が望めます。 長い行程の健脚コースですが、日帰り装備でスピーディに登りたいと思います。							
※この例会は山岳共済会「登山コース」加入者が対象です。							
山行計画担当記入欄：25/4/14に承認済（松岡）							
大阪青雲会							