

弘前大学ワンダーフォーゲル部 2012年度夏合宿企画書

～いつか、届く、あの山に～

北アルプスパーティー

- ・ 山域 : 薬師岳、三俣蓮華岳、双六岳、槍ヶ岳
- ・ 期間 : 8月15日(水)～8月25日(土)
- ・ 弘前出発予定日 : 8月15日(水) 弘前駅 7:53 発
- ・ 下山予定日 : 8月21日(火)
- ・ 最終下山日 : 8月25日(土) 行動予備日3日、非常予備日1日
- ・ メンバー
 - C.L. 渉外 装備 会計 : 田邊真輝 (理工学部電子情報工学科2年)
 - S.L. 記録 気象 : 松崎祐太 (農学生命科学部園芸農学科4年)
 - 医療 装備 : 今野智望 (農学生命科学部分子生命科学科3年)
 - 気象 エッセン : 本田泰彬 (理工学部数理科学科1年)

行動予定

8月15日(水) (駅寝)

弘前(7:30/7:53) = 大館(8:35/10:00) =

秋田(11:49/12:10) = 酒田(13:56/14:29) =

新津(18:29/20:11) = 直江津(21:53/22:22) =

富山(00:15)

8月16日(木) 富山駅前～薬師峠キャンプ場

行動時間(7時間50分)

富山駅前(5:00) — 折立(7:00/7:30) →

五光岩ベンチ(12:30/12:40) → 太郎平小屋(14:40/14:50) → 薬師峠キャンプ場(15:20)

8月17日(金) 薬師峠キャンプ場～薬師峠キャンプ場 (軽装行動)

行動時間(7時間20分)

薬師峠キャンプ場(4:00/6:00) → 薬師岳山荘(8:30/8:40) →

薬師岳(10:00/10:30) → 薬師岳山荘(11:20/11:30) →

薬師峠キャンプ場(13:20)

8月18日(土) 薬師峠キャンプ場～雲ノ平キャンプ場

行動時間(9時間35分)

薬師峠キャンプ場(3:00/5:00)→太郎平小屋(5:30/5:40)→

左俣出合(7:30/7:40)→薬師沢小屋(9:00/9:10)→

アラスカ庭園(12:45/12:55)→雲ノ平山荘(13:50/14:00)→雲ノ平キャンプ場(14:35)

8月19日(日) 雲ノ平キャンプ場～双六小屋キャンプ場

行動時間(10時間05分)

雲ノ平キャンプ場(3:00/5:00)→日本庭園(6:20/6:30)→

三俣山荘(9:25/9:35)→三俣蓮華岳(11:05/11:35)→

双六岳(13:25/13:55)→双六小屋キャンプ場(15:05)

8月20日(月) 双六小屋キャンプ場～槍ヶ岳キャンプ場

行動時間(10時間15分)

双六小屋キャンプ場(3:00/5:00)→縦沢岳(6:25/6:35)→

千丈乗越(10:35/10:45)→槍ヶ岳キャンプ場(13:15/13:45)→槍ヶ岳(14:25/14:35)→槍ヶ岳キャンプ場(15:15)

8月21日(火) 槍ヶ岳キャンプ場～新穂高温泉

行動時間(9時間35分)

槍ヶ岳キャンプ場(4:00/6:00)→千丈分岐点(8:20/8:30)→

槍平小屋(10:30/10:40)→滝谷避難小屋(11:50)→

白出沢出合(13:25/13:55)→新穂高温泉(15:35)

＝：電車

—：バス

→：徒歩

行動予備日・・・8月22日（水）～8月24日（金）

最終下山日（非常予備日）・・・8月25日（土）

・エスケープルート

8月16日（木）・・・すべて引き返す。

8月17日（金）・・・薬師岳までは引き返し、それ以降は強行。

8月18日（土）・・・左俣出合までは折立へ下り、それ以降は強行。

8月19日（日）・・・三俣山荘までは三俣蓮華岳キャンプ場へ行き、それ以降は強行。

8月20日（月）・・・千丈乗越までは槍平小屋を通過して新穂高温泉へ下る。それ以降は強行して槍ヶ岳キャンプ場へ行く。

8月21日（火）・・・すべて強行。

・参考コースタイム

山と高原地図36（2012年版）『剣・立山（1/50000）』

山と高原地図37（2012年版）『槍ヶ岳・穂高岳（1/50000）』

医療パック No.7

<内服薬>

	効能	用法
新ルル-A錠	風邪の諸症状の緩和	1回3錠、1日3回食後30分以内に服用
正露丸	下痢、食あたり、 水あたり、虫歯	1回3錠、1日3回食後に服用 虫歯には1/2～1錠を歯につめる
新ピロフェルミンS錠	整腸、軟便、便秘	1回3錠、1日3回食後に服用
大正漢方胃腸薬	飲みすぎ、胃もたれ、胃痛、 胸やけ、二日酔い、消化不良	1回4錠、 1日3回食前又は食間（食後2～3時間）に服用
太田胃散	飲みすぎ、食べ過ぎ、胸焼け、 吐き気、胃痛、胃もたれ	1回1.3g（添付のさじすりきり1杯）、 1日3回食後又は食間（食後2～3時間）に服用
ノシンホワイト錠	頭痛、歯痛、神経痛、腰痛、 悪寒・発熱時の解熱	1回2錠、2回を限度とし、 空腹時を避け、4時間以上空けて服用
アレキール錠	かゆみ、かぶれ、虫刺され、 湿疹、皮膚炎、じんましん	1回3錠、1日に2～3回服用

<外傷薬>

	効能	用法
バンテリンコウゲルLT	筋肉痛、関節痛、腰痛 打撲、捻挫、腱鞘炎	1日4回を限度とし、適量を患部に塗擦する
クロロマイセチン軟膏 2%	外傷、火傷、 化膿止め（抗菌剤）	適量を1日1～数回、直接患部に塗布する、 又は、無菌ガーゼにのぼして貼付する
テラコトリル軟膏	化膿を伴う かぶれ、皮膚炎、 湿疹、しもやけ、じんましん	適量を1日1～数回、直接患部に塗布するか、 ガーゼなどにのぼして貼付する
液体ムヒS2a	かゆみ、虫刺され、皮膚炎、 湿疹、しもやけ、じんましん	適量を1日1～数回、直接患部に塗布する
きず薬 デシンA	切り傷、擦り傷、刺し傷、 掻き傷、靴擦れ、殺菌・消毒	1日数回、適量を直接患部に塗布するか、 本液を浸したガーゼをあて、包帯などで覆う
パテックスうすびたシップ 冷感タイプ	筋肉痛、関節痛、腰痛、打撲、 捻挫、骨折痛、筋肉疲労	適当な大きさに切り、表面のフィルムをはがし、 1日に1～2回患部に貼付する
サンテ40（目薬）	目の充血、目のかゆみ	1回2～3滴、1日5～6回点眼

<その他>

ポケットコール（清浄綿）、亜麻仁油紙、滅菌ガーゼ、三角巾、絆創膏、包帯、
ホワイトテープ、テーピングテープ、靴擦れ防止パット、
体温計、爪切り、爪磨き、かみそり、刺抜き、綿棒、
ポイズンリムーバー、ポリエチレン手袋、足首用簡易サポーター

平成24年度 北アルプスパーティー エssen計画

持ち物：・米 朝 1人当たり 0.8合×6日分=4.8合
 夕 1人当たり 0.8合×5日分=4.0合

日付	朝食	昼食	夕食	宿泊地
1日目 8月16日(木)	各自	各自	マツザキ・リキッドカレー スープ付き (スープカレー)	薬師峠キャンプ場
2日目 8月17日(金)	やっちゃん らーめん	行動食	ホンダ・ダーク・ビックボウル スープ付き (闇井)	薬師峠キャンプ場
3日目 8月18日(土)	松ちゃん お好み井 スープ付き	行動食	ライスパウダー・タナベ スープ付き (ビーフン)	雲ノ平キャンプ場
4日目 8月19日(日)	今ちゃん チャーハン スープ付き	行動食	コンノ・インスタント・カレー スープ付き (レトルトカレー)	双六小屋キャンプ場
5日目 8月20日(月)	まさちゃん 五目ちらし スープ付き	行動食	アルプス・テ・チュウカ・ドン スープ付き (中華井)	槍ヶ岳キャンプ場
6日目 8月21日(火)	北のアルちゃん お茶漬け	行動食		宝岳館
行動予備日 1日目	お茶漬け	行動食	ジフィーズ	
行動予備日 2日目	ラーメン	行動食	ジフィーズ	
行動予備日 3日目	お茶漬け	行動食	ジフィーズ	
非常予備日	非常食	非常食	非常食	

合計 1人当たり 8.8合 四人合計 35.2合

- ・スープの素、スポーツドリンクの素など
- ・その他(ビタミン剤等)