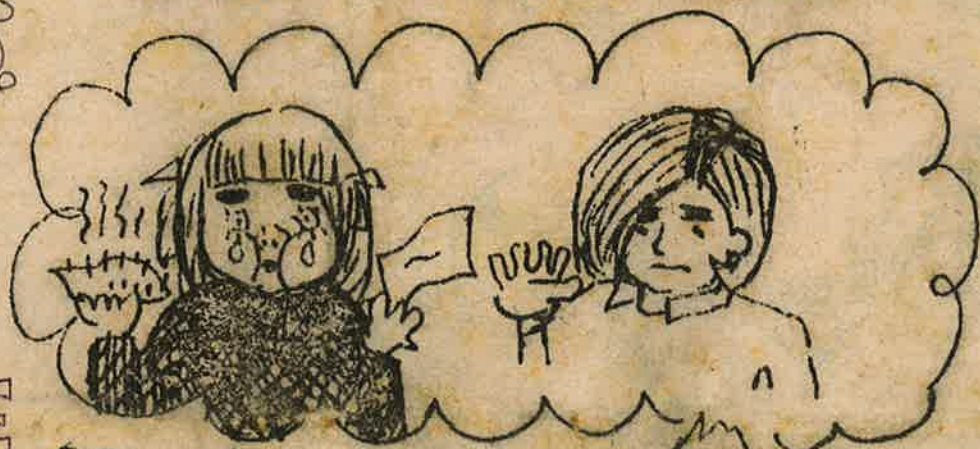


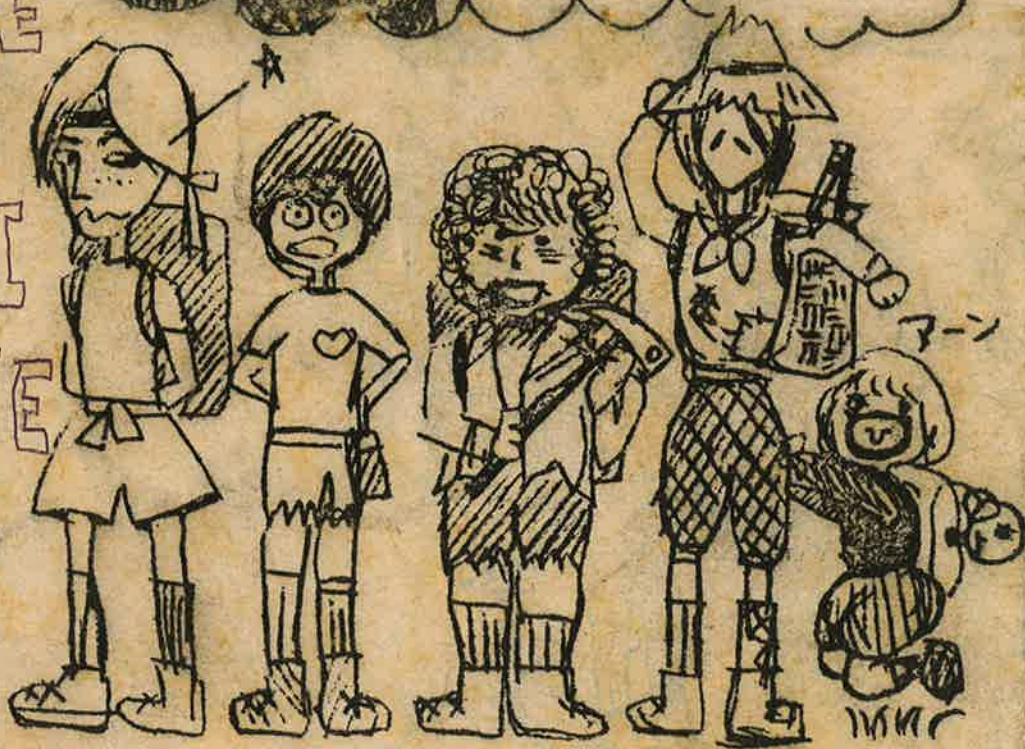
秋山合宿

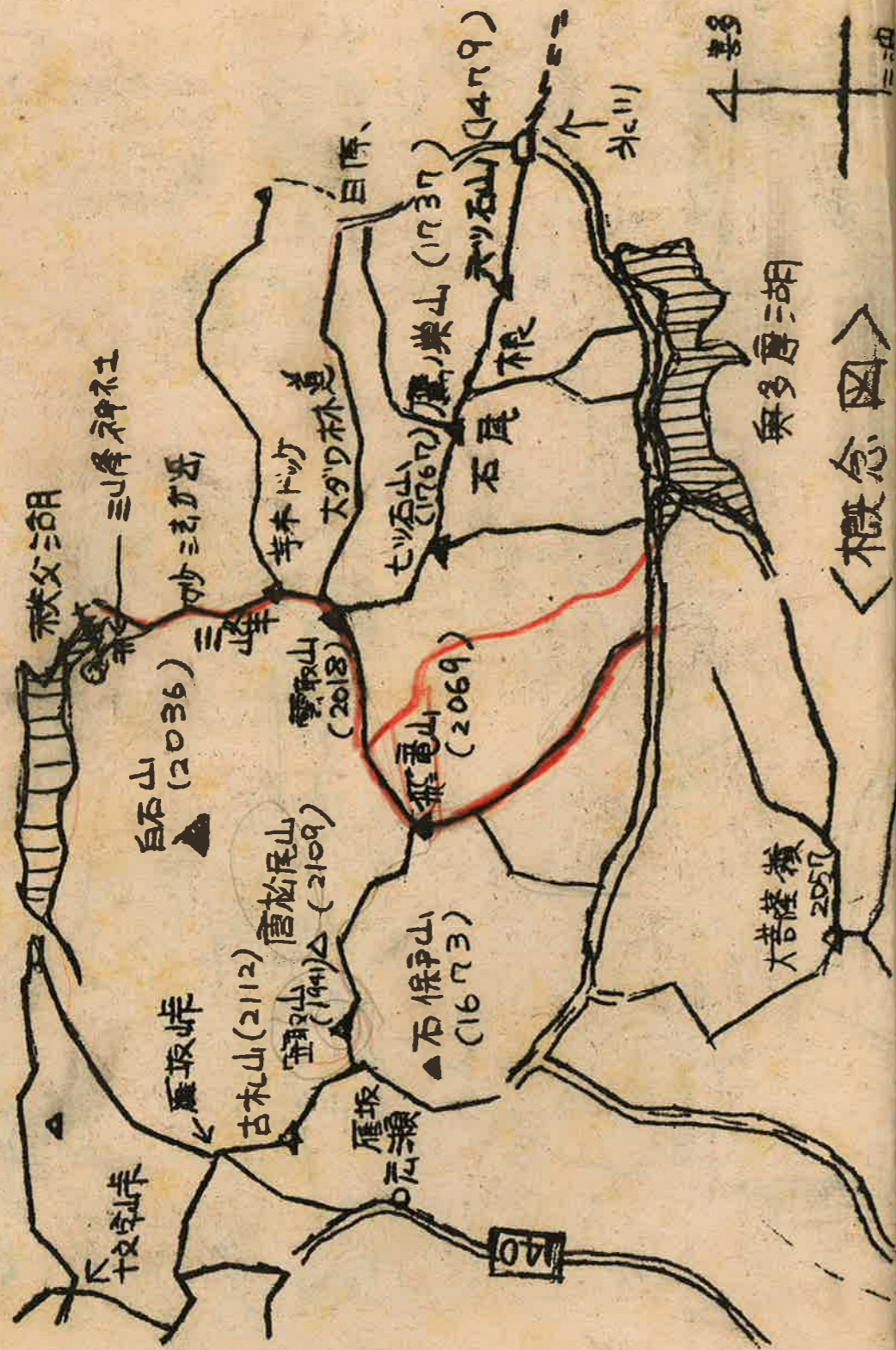
49 年 度

TO
MRS.
SAZI



FRME
O
FUJI
ALPINE
CLUB





〈概念図〉

コースタイム

石尾根班	大ツ石班	三峰班
集合 12:40		集合(四袋) 14:30
字校前	左に同じ	登着 14:55
立川駅 着 14:06		西武 16:45
奥多摩 着 14:15		秩父駅 16:50
幕营地 着 15:30	奥多摩駅	お花畑駅 17:00
消燈 18:00	↓タリシ-	三峰口 17:05
	更目原 16:15	大輪 18:00
	下ツ石場着 16:30	大輪 18:05
		下ツ石場 18:20
起床 2:00	起床 2:00	起床 4:00
出発 4:00	出発 4:00	出発 6:00
積部部落 4:50	ハ丁橋 5:30	三峰神社 8:30
大ツ石山 7:20	下ツ石峠北 8:10	妙法岳合枝 9:00
鷹ノ巣山 7:40		地藏峠 9:45
飛竜山 10:10		霧凇峠 10:00
己ノ平峠 10:20	大ツ石 13:15	お花畑 10:35
峰谷合枝 11:20	雲取山荘 13:58	おき上平 10:50
大ツ石山 12:00		白岩小屋 11:55
下ツ石坂 12:15		白岩山 12:35
奥多摩小屋 12:40		大ツ石 13:05
雲取山 13:35		雲取山荘 13:40
雲取山往 13:55		(T=10:10)
消燈 19:00		
◎岡 伸太郎 ○喜多 洋一 遠藤 美香子 国分 香里 刃刀 敬子	◎榊井 克美実 ○舟波 達 大門 返子 原田 久美	◎河野 誠式 ○藤井 亮 安藤 滋敏 菊地 美奈子

集合場所(三峰班) 池袋駅 西武有楽町線改修口(地下) 2:30

お花畑から河野へ電話

1/4 (日)	1/5 (火) 創立記念日	1/6 (水)
起床 3:00 発 5:00	起床 3:00 発 5:00	学校始業 8:30 出欠調査
雲取山 5:30	雁峠 5:20	第1校時 8:40 S
三條タムミ 6:00	雁坂峠 7:00	
岳雁台 7:10	丸 9:30	前日までの、ま
麓 8:55	丸 13:00	家でしーかり
市原 30分	バス 13:11	勉強した下うに
将監峠 11:45	塩山 14:15	どろどろと登坂
山の神土 12:10	15:02	下るこ!!
笠取小屋 15:40	新宿 16:47	渡北正 顔はみせろ!!

1. 目的地 雲取山から花巻山・雁坂峠

2. 日程 11月5日 ~ 11月5日

3. 行動方針 天候などに依り、行動がごまかしくなっても
11月5日までに下山する。

4. 4-7リーダー 河野 誠 氏

8-7リーダー 藤井 亮

5. 登山本部 田中 厚子 (1-F)

杉並区高円寺南 5-9-7

電話 (315-2038)

オーダー

藤井 → 舟波 → 桜井 → 原田 → 国分 → 功本 → 壺藤
→ 菊地 → 大門 → 安藤 → 岡 → 喜多 → 河野 → "その他"

しっかのり雲さう!

* こんだて、ひょう。

	朝	昼	夜	行動食
3日	親子どんぶり 卵・玉ネギ とり肉・米 だし(しょうゆ 塩 こしょう)	菓子ぱん きゅうり マヨネーズ 麦茶	ボルシチ キャベツ じゃがいも にんじん 玉ネギ・ベーコン クチャツポ 米	あめ ゼリー 小梅 ヒューナツツ
4日	雑煮 もち・だいこん かつお・とり肉 しょうゆ・だしの素	サラダ・プラム 甘なっとう・チョコレート あめ 麦茶	ホワイトシチュー じゃがいも にんじん 玉ネギ 豚肉 ホワイトシチューの素 米	
5日	みそ汁 本とうふ・わかめ みそ ゆ米 つけもの	クワッザン・マーガリン チーズ・レモン ハクミツ ジュース		あめ レーズン 塩コッパ
予備食	米・インスタントみそ汁 米・クノールスープ			

食当	7A	7B	5
3日 A B	各 めし	テ おかず	ン おかず
4日 B S	めし おかず	おかず	めし
5日 B			めし

あんちよこ

3日 朝 親子とんぶり

だし (1人分)

水	60cc
しょうゆ	10cc
塩	1g
砂糖	4g

① 材料とだしをまぜて火にかける

② 煮えたら、割りほぐした卵をいれる。

4日 朝 雑煮

※みつはは、火からおろす直前にいれる。

あとは、いつもどおり

5日、みそ汁

いつもどおり。

※ 本とうふの作り方

・つくり方は、箱を入れておくので、見て下さい。

・食器に入れてかためる。

夜 ボルシヤ

水、1人300cc

作り方はいつもどおり。

夜 ホワイトシチュー

ペミカンの作り方

→たまごのみじん切りを水分をなくすようにいためる。

(1/2ぐらいにへる)

肉は別にいためておき、

両方をまらめてラドで固

める(水分をなくすように80)

ラドの分量(99g、99g、99g)

1人分 10g

ラドで固める時の(要)

① 両方をまとめていためたら、ビニール袋にいれ、冷えるぐら

いまで冷えるのをまつ。
② ビニール袋にいれたら、余分な油をしまり出し、空気をぬいて、ラドで包みこむようにして、口をとし、冷蔵庫に入れてかためる。

手取り
(2日目から)

7A	岡	ラジオ グラシ7A 医療箱
	桜井	グラシ7B スコップ7B チジメ7B
	菊池	ローペ2 石油5 ペグセット
	大門	やかん7B 石油7B ペグセット7B ビニシ7B
	原田	ローペ2 調理用具7B 中なべ 7B本体
7B	喜多	スコップ7A ラジメ7A ビニシ7A ガムテープ 調理用具7A
	舟波	ポール7A フライ7B ガムテープ
	河野	やかん5 スコップ5 ビニシ5 ガムテープ
	国分	7A本体 大なべ
5	遠藤	石油7A ペグセット7A ツェルト
	安藤	修理用具 ラジメ5 ポール5
	藤井	52cm本体 中なべ 調理用具5
	切カ	ローペ2 やかん7A ポール7A フライ7A

付記:

ラジメタ+ローソク

調味料はテントチーフ

ガムテープ+はりかね

参加者めいほ and テント割り
(1日目)

5	河野誠式 9	[Redacted]
	安藤 滋敏 31	
	菊池美奈子 99	
	藤井 亮 39	
7B	舟波達 9	[Redacted]
	桜井克実 0	
	大門玲子 9	
	原田久美 33	
7A	岡伸太郎	[Redacted]
	喜多洋一	
	遠藤美香子	
	国分香里	
	功刀敬子 9	

ピスト
3701
385-6281
385-6139 小野

