

第 357 回：立山（大汝山 おおなんじやま）のご案内

（★★★ 中級者向き）

立山は 日本百名山 のひとつであり、「雄山」「大汝山」「富士ノ折立」の三峰を総称した山名です。

その中で 最高峰となるのが「大汝山（3,015m）」です。

本山行では、標高 2,450m の室堂に 2 泊することで十分に標高順応 を行い、

無理せず、ゆっくり、確実に 立山最高峰へ登頂することを目指します。

1、月 日	2026 年 8 月 24 日(月)～26 日(水)（2 泊 3 日） ※雨天実施（荒天中止）		
2、集 合	<u>8 月 24 日(月) 12:00 富山駅・新幹線改札口前 集合</u> <ul style="list-style-type: none">新幹線チケットは 各自手配(「ジパング倶楽部」割引 推奨)富山駅には早めに到着して、駅構内・周辺で自由に過ごして構いません。集合後、全員と一緒に アルペンルート(電鉄 → ケーブル → 高原バス)にて室堂へ移動します。 <u>8 月 26 日(水) 富山駅にて解散(13:00～14:00 頃予定)</u> <ul style="list-style-type: none">帰路の新幹線も 各自、都合に合わせて乗車 してください。		
3、交 通 (参 考)	【行き(例)】東京 9:20 発 → 富山 11:32 着「かがやき 507 号」 【帰り(例)】富山 14:20 発 → 東京 16:52 着「はくたか 566 号」 ※ 便の指定はありません。集合時刻に間に合えば OK です。※2025 年度時刻表。		
4、コース	<1 日目> 室堂到着後 室堂周辺散策（みくりが池・自然保護センターなど） → 立山室堂山荘（泊） ※ 高山順応が目的 のため、この日は無理に歩かず、短時間での散策とします。 <2 日目> 大汝山（立山最高峰）ピストン 行程 立山室堂山荘（2,450m） → ノー越 → 雄山（3,003m） → 大汝山（3,015m） →（往路を戻る） → 立山室堂山荘 出発 朝食後 7:30 発 所要時間 約 6.5～7 時間（標準 5.5～6 時間 × 1.2 倍のゆっくりペース） 昼食 各自、前日に購入するか持参 <3 日目> 室堂 →（アルペンルート） → 立山駅 → 富山駅（解散）		
	標高差	565 m	歩行時間(概算) 2 日目:約7時間
5、費 用	「立山室堂山荘」(4 人部屋・2 食付 × 2 泊) 約 30,000 円 アルペンルート(立山駅⇄室堂 往復) 約 12,000 円 年度により変動 合計目安: 約 45,000 円前後 ※富山までの交通費は各自で予約・精算ください ※今後料金が改定になる可能性がありますので、現時点での概算です。		
6、申込み リーダー	● 申込み先:曲尾 実（リーダー） 携帯:090-2536-8035（緊急時） E-mail : mag691429@yahoo.co.jp（推奨:漏れを防ぐため） ● 申込締切: 7 月 24 日(金) ※3 月末に、その時点での予定を確認させていただきます。		
7、装 備	昼食 (8/25分)、行動食/飲料、ヘッドランプ、帽子、雨具 (レインウェア・傘・ザックカバー)、着替え、熱中症対策品、地図、磁石、ティッシュペーパー、計画書 (この案内書)、健康保険証、身分証明書、薬 (常用薬、バンテリン、芍薬甘草湯など)、筆記具、ゴミ袋、等		

2025 年 11 月 1 日 健生ハイキングの会