

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。

2026 年 8 月 24 日（月）～26 日（水）（2 泊 3 日）

1、月 日

※雨天実施（荒天中止）

8 月 24 日（月）12:00 富山駅・新幹線改札口前 集合

- 新幹線チケットは 各自手配（「ジパング俱楽部」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、全員で一緒に アルペニルート（電鉄 → ケーブル → 高原バス）にて室堂へ移動します。

8 月 26 日（水）富山駅にて解散（13:00～14:00 頃予定）

- 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） → 一ノ越 → 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 →（アルペニルート）→ 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

アルペニルート（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



会員各位へ

2025年 11月1日 健生ハイキングの会