

奥美濃 大日ヶ岳 雪中泊

2025年3月18日から19日

18日、日没17時50分、日暮18時20分 19日日の出5時45分

月齢85%、月の出22時

集合 近鉄湯山線、桜駅 上り側駐車場に6時又は高鷲スノーパークセンターハウス案内所前9時

装備品 **青字⇒有ると便利**

シュラフ（マイナス10度に耐えるもの）、テントマット、レジャーシート（防水で1m×2m以上）
ダウンジャケット、**羽毛テントシューズ**、**ダウンパンツ**、冬用登山靴、その他雪山に適した服装、ニット帽、防水手袋、防寒手袋2双、**スノーシャベル**、スノーシュー又はわかん、ヘッドライト、**ランタン**、ストック、サングラス、日焼け止め、救急用品、使い捨てカイロ6枚、魔法瓶、ペットボトル水1L（燃料と時間節約の為）、食器（ボール2枚、マグカップ1個）、カトラリー、行動食、ツェルト（雪洞の入り口のドアとして）、タオル、ロールペーパー、レジ袋2枚、

★共同装備（当日分担します）・・・4人用テント1張、スノーソー3丁、スノーシャベル4丁、タープ1張、コップ3個、お玉、18日昼食人数分、18日夕食人数分、19日朝食人数分、その他食料、蛍光テープ、ルート旗15本、ガスバーナー2台、ガスボンベ5本、お盆2枚、竹ペグ15本、荷造り紐1ロール、プローブ、

*食料・・・（18日昼食）お弁当、パン、飲み物、おやつ、など各自（お湯が必要な場合は魔法瓶で持参）

（夕食）尾西白飯10袋、カレールー（10皿分）玉ねぎ、にんじん、牛肉、ラードでペミカンを作る・・・担当裕介

（朝食）雑煮、餅24枚、小松菜1束、蒲鉾1枚、しょうゆ、茅野だし、

（19日行動食）各自

主な行程 出発から就寝迄

9時30分高鷲スノーパークゴンドラ⇒ゲレンデTOP10時⇒11時設営地到着⇒イグルー半雪洞（2人用2基、1人用2基、テント1張）

- ① 作成範囲を蛍光テープで囲む（横30m、奥行き20m位）・・・濱谷
- ② 11時・・・全員スノーシューで横20m、奥行き3mを踏み固める
- ③ 4人1班で2班それぞれ2人用1基、1人用1基を作る
（ブロック切り出しと運搬2人、ブロック積み上げ2人）
- ④ 雪洞を作る場所の上部からブロックを切り出し運ぶ⇒運ばれたブロックを整形し積み上げる
（2人用で直径1.5m、高さ120から140センチ位）
- ⑤ テント設営完了12時くらい
- ⑥ 15時 全イグルー完成
- ⑦ イグルー正面を1m掘り下げる

- ⑧ イグルー頂点に向かって掘り進む横 80 センチ、高さ 60 センチ位の穴で 1m から 1.5m 掘る
- ⑨ イグルー頂点からゾンデを刺してそこから真上に向けて貫通迄掘る
- ⑩ 天井が貫通したら奥に 50 センチ掘り進み横になるスペースを作る
横にはあまり掘り進まない
- ⑪ 床を平らにして寝やすくする
- ⑫ 入りに必要な大きさを確保してブロックを積み上げる
- ⑬ 防水シートを敷いてマットを敷く（シュラフは寝る直前まで広げない）

寝る時の注意

- *寝る前、魔法瓶にお湯を入れておく
 - *出口に頭を向けておく
 - *シュラフの中にヘッドライトとナイフを持ち込む
 - *シュラフの口紐は結ばない
 - *15分程度ならドームの真下でバーナーが使えます。
 - *雪洞作りでは水分を補充しましょう
 - *一人での行動は控えて下さい。
 - *カイロで低温火傷しないよう注意してください。
- 最重要注意点・・・バーナーでお湯を沸かしている時、必ずお鍋を誰かにもってくれるよう頼んでから動く事、山中でのやけどは最悪です。

- *日の入り迄 1時間以上余裕あるときは全員で山頂近くまで登り夕陽を見る
- *翌朝、歩いて 15 分の尾根でご来光
- *19 日は朝食後 8 時⇒大日ヶ岳⇒天狗山往復⇒13 時宿泊地撤収（雪洞などは壊して可能な限りフラットにする）⇒14 時頃⇒ゴンドラで下山（15 時解散）