2024年　東北の山歩き　　主な目的の山、　一切経山・東吾妻山、安達太良山、磐梯山、那須岳、谷川岳、平標山・仙ノ倉山

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月日 | 目的の山 | 行程 | 宿泊地 | ナビターゲット |
| 10月2日(火) | 移動日 | シャモニ17時⇒中央道梓川SA21時 | 梓川SA |  |
| 10月3日(水) | 移動日 | 梓川SA⇒北陸道新潟中央JCT⇒磐越道猪苗代磐梯IC13時⇒ | 福島県民の森フォレストパーク安達太良0243-48-2040又は猪苗代湖湖畔 | 福島県民の森フォレストパーク安達太良0243-48-2040 |
| 10月4日(木) | 安達太良山 | あだたら高原始発8時半⇒ゴンドラトップ⇒仙女平分岐10時⇒安達太良山1700m11時⇒牛の背⇒鉄山往復12時⇒くろがね小屋12時半⇒ゴンドラ登山口14時頃 | 福島県民の森フォレストパーク安達太良0243-48-2040＊雨天時は福島市ビジネスホテル | あだたら高原スキー場0243-24-2141 |
| 10月５日(金) | 一切経山・東吾妻山 | 宿泊地⇒磐梯吾妻スカイライン浄土平8時⇒酸ヶ平9時⇒一切経山1949m10時⇒鏡沼⇒姥ケ原10時半⇒東吾妻山1979m往復12時⇒浄土平2時 | 福島県民の森フォレストパーク安達太良0243-48-2040＊雨天時は福島市ビジネスホテル | 浄土平レストハウス0242-64-2100 |
| 10月６日(土) | 磐梯山 | 宿泊地⇒裏磐梯スキー場駐車地8時⇒噴火口分岐8時半⇒銅沼⇒弘法清水10時⇒磐梯山1816m11時⇒火口原12時⇒噴火口分岐12時半⇒登山口1時 | 那須へ移動、道の駅 | 裏磐梯レイクリゾート0241-37-1111 |
| 10月7日(日) | 那須岳・朝日岳 | 峠の茶屋駐車地8時⇒登山指導所⇒峠の茶屋跡避難小屋⇒茶臼岳1913m10時⇒牛ヶ首12時⇒峠の茶屋跡避難小屋12時半⇒朝日岳1876m13時⇒登山口14時 | 道の駅 | 那須ロープウエー0287-76-2449 |
| 10月８日(月 | 1. 会津駒ケ岳

②帝釈山・田代山 | 滝沢登山口7時⇒駒の小屋10時⇒会津駒ヶ岳2132m10時半⇒登山口14時⇒移動馬坂峠登山口8時⇒帝釈山2060m9時⇒田代山往復3時間⇒登山口14時又は尾瀬散策 | 南魚沼「道の駅」 | 道の駅尾瀬桧枝岐0241-75-2432 |
| 10月9日(火) | 平標山山荘から仙の倉山 | 宿泊地⇒平標駐車地8時⇒平標山の家⇒平標山⇒仙ノ倉岳往復⇒平標山の家⇒登山口駐車地15時 |  | 苗場スキー場 |
| 10月10日(水) | 谷川岳 | 谷川岳ロープウエー8時⇒天神平⇒トマの耳1959m11時半⇒谷川岳1964m12時⇒天神平14時⇒登山口駐車地 | 塩尻国道19号道の駅 | 谷川岳ロープウエー0278-72-3575 |
| 10月11日(木) | 移動日 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

日帰り温泉施設

〇会津若松界隈　日帰り温泉 富士の湯0242-32-1126　〒965-0041 福島県会津若松市駅前町２−１３

　　　　　　　　　塩姫の宿 観山　0241-33-2233　　　桧原ふれあい温泉 湖望　　0241-34-2004　　①磐梯名湯リゾート ボナリの森　0242-64-3333

　　　　　　　　　mt. inn "マウント イン"　〒964-0074 福島県二本松市岳温泉１丁目７　024-324-5234(日帰り温泉と宿泊)

　　　　　　　　　あだたら山　奥岳の湯　0243-24-2141　　福島県二本松市永田字長坂国有林　　スキー場の近く

〇福島ホテル　ホテルサンキョウ福島0245-25-2211　〒960-8041 福島県福島市大町７−１１

アパホテル〈福島駅前〉0570-09-1711　〒960-8068 福島県福島市太田町８−２０

ホテルサンルート福島0245-21-1811　〒960-8043 福島県福島市中町２−６ サンルートビル

食事　しおや蔵(蕎麦)　 耶麻郡猪苗代町字新町4875-2　　0242-62-2330

　　　桐屋　権現亭(蕎麦)　　福島県会津若松市上町2-34　17:00-21:00　0242-25-3851

1. 休暇村裏磐梯　0241-32-2421　　　国民宿舎 さぎの湯　0242-65-2515

〇　道の駅猪苗代　〒969-3132 福島県耶麻郡猪苗代町堅田五百苅１　　0242367676

〇那須町界隈　那須町観光協会　028-776-2619　〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本１８２

松川屋那須高原ホテル0287-76-3131栃木県那須郡那須町湯本２５２

　　　　　　　金ちゃん温泉　0287-74-3526　  栃木県那須郡那須町高久乙3370-3125

こんばいろの湯　0287-76-2619　〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本

　　　　　　　　鹿の湯　　0287-76-3098　〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本

〇　道の駅

　　道の駅 尾瀬檜枝岐　0241752432　道の駅 きらら２８９(温泉)　〒960-1108 福島県福島市成川杵清水２０−１　　0241-71-1289

〇尾瀬ひのえまた かわばたキャンプ場　〒967-0500 福島県南会津郡檜枝岐村大根卸　　0241711289

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **車中泊関係** | **着替えなど** | **ビデオ関係** | **登山関係** |
| エルグランド | 登山ズボン３本 | 三脚　２本 | 登山靴 |
|  | 財布、免許、保険証、現金、カード | ビデオカメラ２台 | ザック（オルトBOX） |
| シュラフ（厚） | ジャージ１本 | OSMOアクション | 救急用品 |
| マット | トランクス５枚 | インスタ３６０ | 薬各種 |
| 水タンク20L | Tシャツ４枚 | オリンパスカメラ | 塩ジェリー20本 |
| 熊スプレー | 長T　３枚 | ビデオバッテリー５個 | レインカバー |
| 洗濯石鹸 | 登山シャツ３枚 | 充電器（ビデオ用） | 雨具 |
| お風呂セット | 登山ソックス３足 | カメラ用ケーブル | ヘッドライト |
| 椅子 | ソックス３足 | USBケーブル各種 | シュラフ280G |
| テーブル | 普段ズボン１本 | SDカード128　3枚 | タープ一式 |
| カセットコンロ | キックボード | OCMOポケット３ | ウインドブレーカー、羽毛服 |
| 鍋、フライパン | 充電器、キャリーバック | オズモポケット | スマホ |
| 箸、スプーン | 空気入れ | ノートパソコン | ナンガダウン |
| まな板、包丁 | ワイヤー鍵 | 充電ケーブル | 日よけ帽子 |
| ランタン | ヘルメット等・バック | マウス | 予備メガネ |
| バッテリー2個 | エアサロンパス | ハードディスク | 安定剤 |
| 同　充電器 | コランデス | 同　アイホン | ストックFLZ |
| 水筒（テント用） | アトピー薬 | オリンパスケーブル | アプローチシューズ |
| 食器洗剤 | 電気シェーバー | マビックミニ３ | モバイルバッテリー |
| タオル3枚 | 熊鈴 | 同　送信機、バッテリー | チリ紙 |
| ゴミ袋 | テルモス900ＭＬ | タイムラプス回転器 | 登山用バーナーセットとボンベ |
| クーラーBOX | 調味料、油 | マビックエアー一式 | 薄手手袋 |
| 地図、東北、ガイドブック | ハンガー5本 | 工具付きナイフ | 携帯ラジオ、取説 |
| 保険証 | 洗濯ロープ | IIYAMA　PC、充電器、マウスなど | 尾西食品20食 |
| ETCカード | 洗濯ばさみ | ポケットWI-FI、マイクロSD | 畑のカレー |
| クレジットカード | 洗濯石鹸 |  | 味噌汁 |