

仙丈ヶ岳 1日目

深夜発	朝発	ルート	調整後 タイム (小休憩込み)	備考
4:00	6:00	山科駅or東城亭		
		▼	30	
4:30	6:30	京都東IC		
		▼	240	ETC割引 片道(軽)3540円
8:30	10:30	伊那IC		
	待ち時間込	▼	60	買い出し
10:05	12:10	仙流荘バス停		駐車料金 無料
	バス	▼	60	バス代片道 1,130+210円
11:05	13:10	北沢峠バス停		
	歩行	▼	130	
13:15	15:20	大滝の頭		
	歩行	▼	70	
14:25	16:30	小仙丈ヶ岳		
	歩行	▼	80	
15:45	17:50	仙丈小屋分岐		
	歩行	▼	20	
16:05	18:10	仙丈小屋		2食付8,500円/人

仙丈山荘HP <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~senzyou-koya/>
 南アルプス林道バス http://www.inacity.jp/kankojohto/sangaku_alps/minamialps/minamialps_iikokuhyo.html

仙丈ヶ岳 2日目

ご来光 コース	ゆっくり 発	ルート	調整後 タイム (小休憩込み)	備考
4:45	7:00	仙丈小屋		ゆっくり発コースは、ここで朝食
	歩行	▼	30	(頂上休憩時間含む)
5:15	7:30	仙丈ヶ岳 山頂		日の出時刻 5:25
	歩行	▼	40	
5:55	8:10	仙丈小屋		ご来光コースは、ここで朝食
	歩行	▼	190	ゆっくり発コースは、適当な場所で行動食
9:05	11:20	大平山荘		
	待ち時間込	▼	25	
10:00	13:10	北沢峠バス停		バスの便が少なすぎる。
	バス	▼	60	バス代片道 1,130+210円
11:00	14:10	仙流荘バス停		
		▼	60	ご来光コースは、ここで昼食
12:00	15:10	温泉		入浴50分 ・みはらしの湯600円
		▼	60	・大芝の湯500円
13:00	16:10	伊那IC		
		▼	320	ETC割引 片道(軽)3540円
18:20	21:30	京都東IC		
		▼	30	
18:50	22:00	山科駅		

【温泉】 みはらしの湯 <http://www.ina-city-kankou.co.jp/cms/modules/tinyd6/index.php?id=2>
 大芝の湯 <http://oshiba.jp/oshibanoyu/>