



夏山合宿

飯豊連峰全山縦走

★7/21 ~ 7/28★

DOKKYO-WANDER-VOGEL

顧問

高梨富士三郎

世田谷区大蔵町 1191  
TEL (417) 3534

飯島義信

文京区本郷 3-2-4  
TEL (814) 4484

CL 金子英夫  
(2-2)

千葉県船橋市海神 1-14-7  
TEL 0474(31)3960

SL (2-4) 田中言成剛

墨田区石原 2-5-18  
TEL (623) 1312

食糧 (2-1) 饗場一光

神奈川県逗子市久木亀甲島  
1397-156 TEL 0468(71)1993

1-1 岩崎淳

日野市多摩平 3-1-1 TEL 0425(81)  
5055

1-1 渡辺源一

東京都原 2-4425 9455-21  
TEL 0424(7)0213

1-5 三辻若明

港区赤坂 6-4-19 TEL (66) 3426  
(563) 4725

1-6 柳沢若嘉

足立区南原 3-28-3 TEL (886) 3906

1-6 柳原健司

豊飾区高町 5-18-7 TEL (608) 1832

1-7 大沢幸一郎

埼玉県昭和三 5-13-5  
TEL 0425(41)3208

1-7 中野茂

世田谷区北沢 1-43-11  
TEL (468) 3261

3-1 野村悦男

武蔵野西久保 2-16-7  
TEL 0422 (52)

0-B

菅野剛一

大宮市榑所町

2-80-2

TEL 0486 (63) 7856

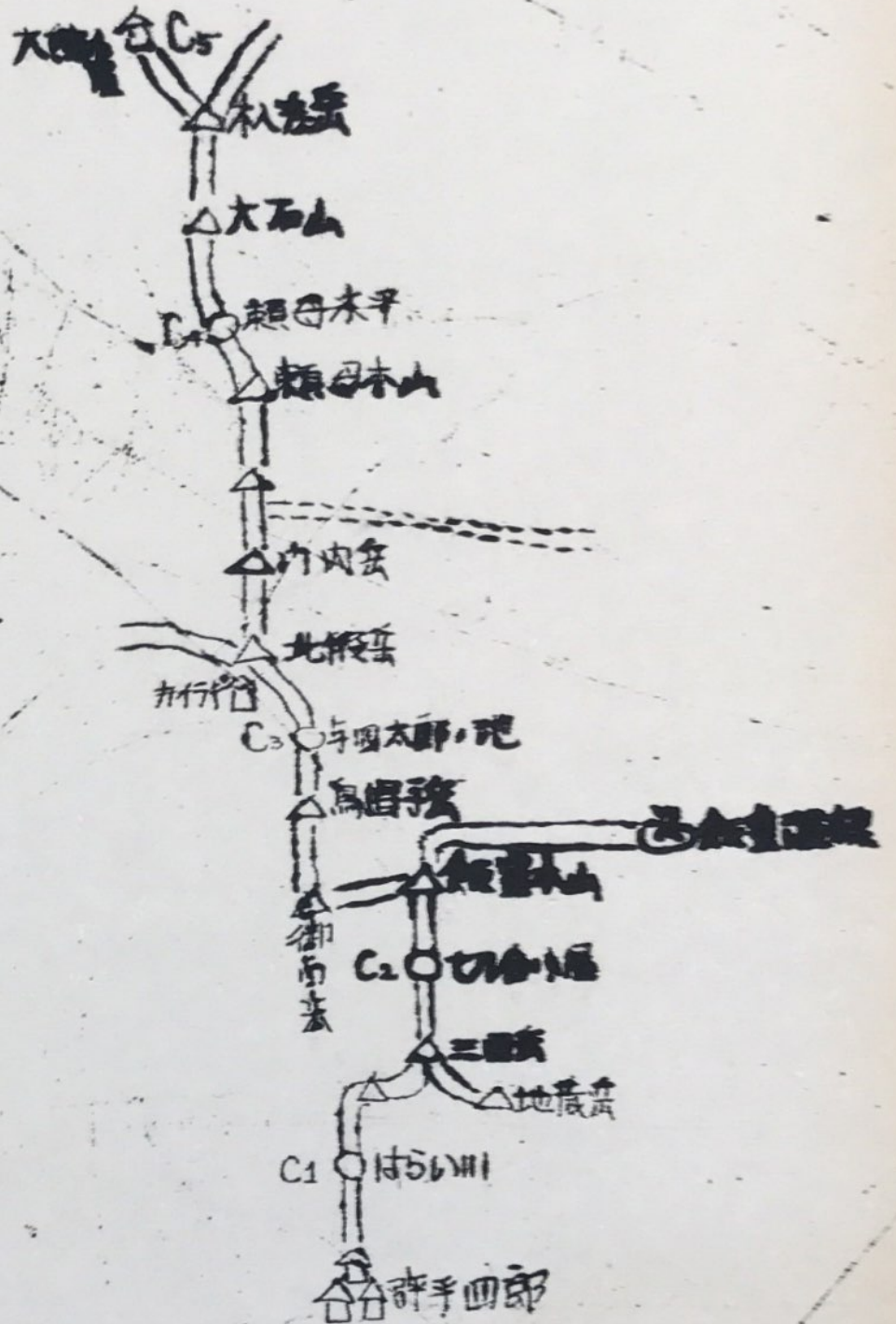
# 行程予定表

- 7/21 上野 23.50 (往大丸1.5号) ~~東北線~~
- 7/22 会津若松 5:08着 ~~磐越西線~~ 5:38発 徳沃 6:52着  
 下り 林道松葉 8:30着 —— 上川着 10:  
 6:15発 —— 松平峠 9:00着 —— 長勝渡草 12:15着  
 —— 三國岳 12:45着 —— 切合 C<sub>2</sub> 3:00着
- 7/24 C<sub>2</sub> 6:00発 —— 飯豊山 8:50 —— 御西岳 10:  
 —— 文平成也 1:00 —— 与西太郎成也 C<sub>3</sub> 2:30
- 7/25 C<sub>3</sub> 6:00発 —— 門内 8:00 —— 池神山 9:45  
 —— 頼母木 C<sub>4</sub> 11:00着
- 7/26 C<sub>4</sub> 6:30発 —— 杖差岳 9:00 —— 一杯清  
 11:15 —— 大熊小屋 C<sub>5</sub> 1:30着
- 7/27 C<sub>5</sub> 6:30発 —— 大石部落 12:30着 入  
 13:25発  
 越後下関駅 ~~磐越西線~~ 上野駅

食費・交通費 7,500

# 飯豊連峰

地図。



○こんだて

日	朝	昼	晩
22	自前	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ リーメン</li> <li>○ ラーメン</li> <li>○ パン・バター</li> <li>○ シヤム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オキ焼</li> <li>○ ミソ汁</li> </ul>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 親子どんぶり</li> <li>○ みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ パン・バター</li> <li>○ シヤム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ カレーライム</li> <li>○ サラダ</li> <li>○ ふくじん汁</li> </ul>
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 雑煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ のりパン</li> <li>○ インスタントみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 豚汁</li> <li>○ 焼肉</li> </ul>
25	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゴハン・みそ汁</li> <li>○ おかず<sup>①</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ パン</li> <li>○ ラーメン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ビーフステーキ</li> </ul>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ たきこみゴハン</li> <li>○ みそ汁</li> <li>○ おかず</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ たきこみ飯</li> <li>○ インスタントみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ コシロメ風 ゴウカスープ</li> </ul>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゴハン・みそ汁</li> <li>○ おかず<sup>②</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ パン・バター</li> <li>○ シヤム</li> </ul>	自前

◎材料表-1.

	朝	晩
二十一日		(すき焼) ボタ肉 500g 長ねぎ 3本 しろたネ 3袋(800g) すき焼の薬 13人分 (みそ汁) みそ 500g 肉おめ 400g だし
二十二日	(親子丼) たまねぎ 900g 白飯 700g (おはち油7g) 玉子 13個 うめぼし 26個 (とろろ汁) とろろ昆布 200g ショウ油、タツ	(カレーライス) カレー粉 15人分 肉 800g タマネギ 4. 700g 福神ツケ2 ツマカイモ 5. 1000g (サラダ) 和牛 小1個 かしら 1 キュウリ 4本 マヨネーズ 1
二十四日	(雑煮) モチ 52 ホシホシ 1 タイコン 1/2 とり肉 200g 梅ぼし 2x13	(豚汁) 豚肉 900g みそ 500g 馬鈴薯 1200g タツ コホウ 1本 150g ツケ物 2. タマネギ 700g (焼肉) 長ねぎ 2本 200g 豚肉 700g タイコン 1/2 300g (しょうがじょう油)
二十五日	(みそ汁) みそ 500g ゆかめ 400g 長ねぎ 3本 タツ ぶりかけ 2 梅ぼし 30 缶つめ 3 干たら 4	(ビーフシロ) タマネギ 700g ツマカイモ 900g しらたけ 4箱 肉 900g つけもの 2 缶つめ 3

# 材料表 No. 3

## 調味料

醤油 2ℓ

砂糖 1.5kg

塩 1kg

ラー油 1

コンソメ 1

味素 5mg

とうがらし 1

おでんの素 5

すまじんの素 3

かつおの素 6

ガーリック 1

## 間食

レモン 54個

レズン 4

夏ミカン 13個

永砂糖 3

黒アメ 3

サラミ 3

粉末ゼース 4袋

白チョコレート 14個

赤ラメル 14箱

茶(白-大カ) 3

紅茶(白-大カ) 1

カルピス

# 材料表 № 3

## 材料当番表

A → 岩崎・瘦刃

B → 三辻・柳沢

C → 中野・柳原

日	時	朝	昼	晚
2	2		A	B
2	3	C	A	B
2	4	A	B	C
2	5	B	C	A
2	6	C	B	A
2	7	B	C	



材料表 No. 4

	朝	夜
26日	<p>夫き込み御飯</p> <p>しい苔 80g 入参 400g 豚肉 400g 梅干 26個 醤油 お下人の素 砂糖・カンスメ-2</p>	<p>味増汁</p> <p>味増 500g 大根 (長小)</p>
		<p>コンソメ風スープ</p> <p>玉ネギ 800g キャブ 黒小1個 ネがね 900g 大根 600g &amp; 残り物 たし → コンソメスープの煮</p>
27日	<p>味増斗</p> <p>味増 500g 大根 1本 おし</p>	<p>ふりかけ - 2 カツメ - 3 大根おとし 醤油・大根 ひたし - 4 梅干 - 30個</p>

昼飯	22日	ラーメン・ソメソメ・バター(1) ランチロール(3×13)
	23日	カレー(1×13) バター(1) ジャム(2) キュウリ(13) みそ
	24日	弁当 のり(大13) 梅干(2×13) 簡易お茶(1×13) 佃煮 キュウリ(13)
	25日	ランチロール(3×13) バター(1) ラーメン
	26日	夫き込み御飯・簡易お茶斗(1×13) 梅干(7×13)
	27日	カレー(1×13) バター(1) ジャム(1) みそ キュウリ(1×13)

# 個人装備

- |            |        |                |        |
|------------|--------|----------------|--------|
| ○キスリングカサツク | (1)    | ○マツチ           |        |
| ○ショウコカサツク  | (1)    | ○チリ紙 (トイレ用)    |        |
| ○(エア-マット)  | (1)    | ○ビニール袋 (10種以上) |        |
| ○ヤッケ       | (1)    | ○武器            | (1)    |
| ○セーター      | (1)    | ○news paper    | (10枚)  |
| ○下着        | (3set) | ○map           | (1set) |
| ○ソックス      | (2)    | ○コンパス          | (1)    |
| ○ストッキング    | (2)    | ○針、糸           | (1式)   |
| ○タオル       | (2)    | ○糸引き           | (10m)  |
| ○軍手        | (2)    | ○ホウダン          | (2L)   |
| ○H-L or 懐電 | (1)    | ○米 (予備用)       | (12合)  |
| ○カッター-シヤツ  | (1)    | ○非常食           | (3天)   |
| ○ニッカー      | (1)    |                |        |
| ○くつ        | (1set) |                |        |
| ○ホ-ン       | (1)    |                |        |
| ○煤油        | (1)    |                |        |
| ○乾電池       | (1set) |                |        |
| ○帽子        | (1)    |                |        |
| ○身分証明書     | (1)    |                |        |

変備分担

金子	旧6灯・ランタン・キャンドル・張網 ハール (2) (3)
響場	新6灯・かどハール・キャンドル ハール (2)
田中	8灯・茶箱 ハール
三辻	ラジウス・金罫No3・メソツ・石油ホリタン
柳原	ラジウス・金罫No1・メソツ・石油ホリタン
岩崎	ラジウス・金罫No2・メソツ・カートリッジ ペグ・フタノガス
中野	ラジウス・マオン・クランドツツ・ペグ マイル
度辺	ラジウス・ベルト・フレーム・石油ホリタン
柳沢	ラジウス・石油ホリタン・包丁

# MEMO

発行所

東京都文京区関口3-8-1.

獨協学園内.

WANDER-VOGEL Club.