

コースタイム

1 樽前山(1023m)

6月20日(水) 晴

			標高
6:40	七合目駐車場発		670
7:25	東西分岐		960
7:35~7:40	東山山頂		1023
7:46	東西分岐		970
8:00	樽前山神社奥の宮		915
8:06~8:15	休憩		875
8:40~8:50	西山山頂		985
9:11	火口丁字路(苔洞門入口)		880
9:18	東西分岐		870
9:21~9:30	風不死岳分岐		830
10:15	七合目駐車場着		665
所要時間	3時間35分	標高差	350m

2 目国内岳(1220m)

6月22日(金) 晴

			標高
6:30	新見峠(駐車場)発		755
7:22~7:30	前目国内岳		990
8:20~8:30	八合目		1120
8:57~9:05	目国内岳山頂		1220
9:39	岩の門		990
10:05~10:15	前目国内岳		990
10:40	新見峠着		755
所要時間	4時間10分	標高差	465m

3 利尻山(1719m)

6月25日(月) 晴

			標高
4:10	北麓野営場登山口発		225
4:18~4:25	甘露泉水		285
4:50	4合目・野鳥の森		430
4:56~5:00	休憩		455
5:25~5:30	5合目・休憩		630
5:51~6:05	6合目・展望平		770
6:25	7合目		910
7:05~7:15	展望岩場・休憩		1125
7:30	8合目・長官山		1225
7:47~7:50	避難小屋		1235
8:22~8:30	9合目・休憩		1415
9:00	沓掛分岐		1595
9:25~10:00	利尻山山頂		1720
10:21	沓掛分岐		1595
10:40~10:50	9合目・休憩		1415
11:11	避難小屋		1230
11:23	8合目・長官山		1220
11:59~12:10	7合目・休憩		910
12:24	6合目・展望平		775
12:39	5合目		
13:00~13:07	休憩		445
13:10	4合目・野鳥の森		425
13:37~13:45	甘露泉水		290
13:50	北麓野営場登山口着		225
所要時間	9時間40分	標高差	1495m

4 礼文岳 (490m)

6月26日(火) 快晴

			標高
11:10	内路登山口発		5
11:45 ~ 11:50	内路へ1km・休憩		160
12:23 ~ 12:30	休憩		310
13:00 ~ 13:30	礼文岳山頂		490
14:24 ~ 14:35	内路へ1km・休憩		160
15:00	内路登山口着		5
所要時間	3時間50分	標高差	485m

5 礼文島縦走

6月27日(水) 小雨 / 曇り

			標高
7:09	浜中出発		75
8:45 ~ 8:50	休憩		230
9:02	あと10km地点		270
10:10 ~ 10:30	アナマ岩・休憩		0
10:50 ~ 11:00	宇遠内・休憩		0
11:52	礼文林道出会		35
12:30 ~ 12:50	林道途中で昼食		195
13:00	礼文滝分岐		200
13:17	トイレ		225
13:50	林道終点		110
14:20	香深フェリーターミナル着		0
所要時間	7時間10分	標高差	270m

6 旭岳 (2290m)

6月29日(金) 晴

			標高
8:30	姿見駅発		1635
8:35	第一展望台		1660
8:54 ~ 8:57	姿見の池展望台		1685
9:31	標高1930m地点		1940
9:50 ~ 9:55	8合目		2075
10:13	山頂下		2220
10:22 ~ 10:50	旭岳山頂		2290
11:15	8合目		2075
11:35 ~ 11:40	休憩		1865
11:42	標高1800m地点		1840
11:55	散策路		1735
12:07	噴気孔		1700
12:26	第4展望台		1675
12:46 ~ 13:00	第1展望台・昼食		1655
13:10	姿見駅着		1635
所要時間	4時間40分	標高差	655m

7 富良野岳 (1912m)

6月30日(土) 晴

			標高
7:00	稜雲閣前登山口発		1295
7:30	安政火口分岐		1435
7:40 ~ 7:42	安政の噴火口		1500
7:52 ~ 8:00	安政火口分岐		1435
8:30	稜雲閣前登山口着		1295
所要時間	1時間30分	標高差	205m

8 大雪山・白雲岳(2230m) 7月1日(日) 快晴

			標高
5:50	銀泉台発		1500
6:03	登山口		1550
7:00~7:15	奥の平・朝食		1790
7:20	こまくさ平		1850
7:57~8:00	休憩		1930
8:05	赤岳へ0.8km地点		1960
8:40~8:50	赤岳山頂		2100
9:24	小泉岳(緑岳分岐)		2155
9:35~9:40	白雲岳分岐		2125
10:12~10:40	白雲岳山頂		2230
10:59	白雲岳分岐		2130
11:10	小泉岳(緑岳分岐)		2160
11:30~11:50	赤岳山頂・昼食		2090
12:34	奥の平		1780
13:15	銀泉台着		1505
所要時間	7時間25分	標高差	730m

9 雌阿寒岳(1499m) 7月3日(火) 晴

			標高
5:30	雌阿寒温泉駐車場発		735
6:15	3合目		950
6:35~6:45	休憩		1020
6:50	4合目		1040
7:12	5合目		1060
7:30~7:40	休憩		1220
7:44	7合目		1250
8:05	8合目		1305
8:22	9合目		1425
8:34~9:00	雌阿寒岳山頂		1500
9:38	7合目		1225
9:51	6合目		1150
10:19	4合目		845
10:29~10:35	3合目・休憩		
10:46	2合目		780
11:55~12:10	オンネット野営場・昼食		660
12:55	雌阿寒温泉駐車場着		735
所要時間	7時間25分	標高差	765m

10 斜里岳(1547m) 7月5日(木) 晴

			標高
4:25	清岳荘発		680
5:27~5:30	休憩		990
7:19~7:25	上二段・休憩		1225
7:58~8:10	馬の背・休憩		1435
8:30~8:45	斜里岳山頂		1545
9:03	梅の背		1435
9:20	上二段・分岐		1230
10:10~10:15	熊見峠		1210
10:50~10:55	下二段		805
11:23	林道登山口		675
11:37	清岳荘着		685
所要時間	7時間15分	標高差	865m

11 アボイ岳(811m)

7月10日(火) 晴

			標高
	9:08	ビジターセンター-駐車場発	85
	9:37	2合目	180
	9:57 ~ 10:01	休憩	275
	10:18 ~ 10:22	5合目・小屋	380
	11:10 ~ 11:20	馬の背	615
	11:55 ~ 12:20	アボイ岳山頂	810
	12:40 ~ 12:45	馬の背	615
	13:00 ~ 13:10	5合目・小屋	385
	13:55	駐車場着	90
所要時間	4時間45分		標高差 725m