

## 2026年6月 山行計画書

山名 (目的地)	(飯士山) 平標山・仙ノ倉山	中級
山行期日	2026年6月6日(土)～7日(日)	
集合時刻・場所	6日(土) 9:10 越後湯沢駅改札/平標山のみの方 15:20 までに湯沢駅前バス停	
<p>【アクセス】</p> <p>大宮 8:13 発 (新幹線とき 305号) →越後湯沢 9:05 着 タクシーで飯士山登山口に移動→下山後越後湯沢駅へタクシーで戻る 湯沢駅前/南越後観光バス・西武クリスタル前行 15:30 発→元橋 16:03 着</p> <p>☆元橋ヒュッテ宿泊</p> <p>【行程】</p> <p>6日(土)</p> <p><b>飯士山</b> 行動時間: 4時間10分 (休憩 30分) 距離 5.0km のぼり 607m くだり 607m          飯士山登山口 10:00→南コース登山口 10:45→標高 1020m地点 11:30→飯士山 12:00 (昼食 30分)          12:30 下山開始→登山口 14:15 頃 タクシーで越後湯沢駅へ移動</p> <p>7日(日)</p> <p><b>平標山・仙ノ倉山</b> 行動時間: 9時間10分 (休憩 50分) 距離 13.5km のぼり 1334m くだり 1346m          平標山登山口 (984m) 7:00→松手山 (1614m) 9:10→平標山 (1984m) 10:30→仙ノ倉山 (2026m) 11:30 (昼食 30分) 12:00→平標山 12:50→平標山の家 (1654m) 13:40 (休憩) 14:00→平成新道登山口 14:50→平標登山口 16:10</p> <p>【帰りのバス・電車】</p> <p>元橋 16:56→湯沢駅前 17:33          越後湯沢 18:05 発 (とき 78号) →大宮 18:59 着</p>		
費用	注意事項	
新幹線往復 (大宮～越後湯沢 12,000円) 飯士山登山口までタクシー往復 (3,000円) 湯沢駅前～元橋バス往復 (1,300円) 宿泊代 1泊2食 (13,000円) 合計 29,300円		
担当者: 高田	携帯 <span style="background-color: black; color: black;">XXXXXXXXXX</span>	
次回山行予定: 白馬岳	担当者: 朝倉亜由美さん	
参加者: 堀川、細井、堀川(ひ)、宮坂、新田、朝倉(仁)、鈴木、植田、池田、猪俣、朝倉(亜)、谷口、植田(裕)、菊池、川瀬、寺島、石橋、近藤、(白井)、杉山、高田、中村、早志、熊切		