

# 2023年(令和5年) 小さな旅友の会 月例山行情報

2023年7月16日現在(第4版)

月	日	山 名	目的地 標高	コース地点標高	歩行 時間	標高差	待機(低負荷)ルート	参考情報
1	15	神成山 かんなりやま	321	宮崎公園230m-神成山321m-南蛇井 215m	2時間 半	106m	縦走、周回コース	
2	19	美の山 みの山	582	道の駅みなとの190m-美の山582m-和銅 黒谷200m	3時間	392m	縦走コース	
3	19	鹿岳 かなだけ	1,015	駐車場436m-登山口460m-一の岳分岐 921m-二の岳986m-駐車場436m	3時間 40分	550m	往復コース	
4	16	寝釈迦 ねしゃか	1,530	塔の沢登山口(S)827m-寝釈迦1198m- 賽の河原1520m-折場(G)1200m	4時間	693m	縦走コース、寝釈迦で引き返す。 これでも標高差370mで十分な山行	
5	21	三峰山 みつみねさん	1,123	駐車場780m-河内神社890m-三峰沼北 分岐1000m-三峰沼940m-駐車場780m	2時間	220m	往復コース	
6	18	榛名相馬山 そうまやま	1,411	駐車場(S)1100m-松の沢峠1160m-スル ス峠1130m-鳥居1240m-相馬山頂 1411m-鳥居1240m-ヤセオネ峠	3時間	311m	鳥居で待機。鳥居から山頂の標高差 170m。途中鉄梯子あり。	
7	16	尾瀬ヶ原 おぜがはら	1,400	鳩待峠(S)1591m-山の鼻1400m-牛首 1400m-山ノ鼻1400m-鳩待峠(G)1591m	5時間	191m	山の鼻で待機	
9	17	石尊山 せきそんさん	571	安中榛名駅(S)290m-石尊山571m-風戸 峠511m-戸谷山605m-風戸峠511m-安 中榛名駅(G)	4時間	315m	風戸峠付近で待機	
10	1,2	角田山・弥彦山 かくだやま・やひこやま	634 482	稲島登山口67m-角田山482m-角田岬 7m 弥彦神社60m-分岐563m-弥彦山頂	3時間 2時間 半	415m 574m	角田山 縦走コースのため待機なし	
11	19	船が鼻山 ふねがはなやま	1,466	登山口(S)877m-幸福の鐘1025m-大櫓 の木1200m-ツツジ平1420m-山頂 1466m-登山口(G)902m	4時間 半	589m	杣水コース 大櫓の木で待機 高崎駅-登山口1h-昭和の湯15m- 高崎駅1h	<a href="https://www.vill.showa.gunma.jp/kurashi/kankou/kankou/shisetsu/2017-0322-1523-28.html">https://www.vill.showa.gunma.jp/kurashi/kankou/kankou/shisetsu/2017-0322-1523-28.html</a> <a href="https://yamahack.com/2799(目的地)">https://yamahack.com/2799(目的地)</a>
12	11	忘年会(未定)						

待機、低負荷ルートを希望する場合、  
会長の確認を得て、二人以上で組むようにしてください。

1:安全行動をお願いします。一人にならない、一人にしない。  
先頭リーダー(Kさん)、最後尾リーダー(Hさん)の間にいるように願います。