

# 島根県・三瓶山 (標高：1,126m) (日帰りで行く紅葉と展望の三瓶山へ)

実施日 2019年 10月 27(日)  
 体力度/ガイド：2.5/池田  
 : 5.0/天野  
 参加料：13,800円  
 標高差：約530m/約650m  
 行動時間：約3.0時間/約5.0時間



紅葉に染まる三瓶山

集合場所  
 市役所西向い・・・5:00  
 金立SA下駐車場・・・5:15  
 東背振支所・・・5:40  
 福岡方面の方は応相談

ガイドクラブ：0952-37-0577 当日(池田)：080-1772-8359

※タイムスケジュールは道路・天候状況などで変わることがあります。

東背振 IC == 広島 == 瑞穂 IC9 : 00 == <sup>めおとまつ</sup>女夫松登山口 10:30

## <行程> 体力度5コース

<sup>めおとまつ</sup>女夫松登山口 10:30 ストレッチ⇒出発 11:00…孫三瓶山 12:00～12:10…子三瓶山 13:10…男三瓶山 14:30～14:45…下山口・(ストレッチ) (<sup>ひめのがいけ</sup>姫逃池登山口・北) 16:00～16:30…温泉 16:45～17:45 合流

## <行程> 体力度2.5コース

女夫松登山口 10:30 ストレッチ⇒出発 11:00…孫三瓶山 12:30 昼食 13:15…大平山 14:00…女三瓶山 15:00～15:30…下山口 16:00 ストレッチ⇒出発 16:30…温泉 16:45～17:45 == 瑞穂 IC19 : 30 == 東背振支所 23 : 00 == 金立SA下のP 23:15 = 佐賀市役所西 23:30

※お風呂：三瓶温泉・さひめ野 ☎0854-83-3001 を予定。

## <山とコースの概要>

三瓶山(さんべさん)は、島根県の中央部に位置している。大山隠岐国立公園の一部で、2003年(平成15年)に活火山定義の見直しで活火山に指定された。

三瓶山は直径約5kmのカルデラの中に主峰の男三瓶山(1126m)、女三瓶山(957m)、子三瓶山(961m)、孫三瓶山(907m)など、6つの峰が爆裂火口を囲んでいる。また、火口の中には室の内池と呼ばれる火口湖が存在している。

男三瓶山の北側から火口の中の室の内にかけて広がる自然林は「三瓶山自然林」として国の天然記念物に指定されている。自然林の標高800m以上にはブナ林、それ以下にはコナラやミズナラなどの高木が茂っていて、新芽が芽吹く春や紅葉の秋は自然探索に向いている。裾野には牧場や畑が広がり、放牧が盛んである。女三瓶山の山頂にはテレビ・FM放送用の固定局が設置されている。

体力度5のコースは、まず孫三瓶山への登りに体力を使う。さらに子三瓶山へ登り、ここを下った後に、男三瓶山への登りを頑張る必要があるので体力、脚力を付けておきたい。

体力度2.5のコースも孫三瓶山への登りに体力を使う。その後はいく分かの下りと、女三瓶山への登りが待っている。

いづれのコースも10月下旬の比較的冷涼な時期なので、暑過ぎることなく登山が出来ると思われるが、水分や塩分の補給には気を付けたい。

### 【注意点】

※登山開始時間が遅くなります、まとまった昼食時間が取れません、行動食や小分けできる食事を準備してください。

※帰着時間が遅いので、簡単な夕食の時間を設けます。行程には夕食時間は加味していません。

※料金に含まれるもの＝集合場所からの交通費・温泉代・ガイド料・保険料

※含まれないもの＝昼食代・夕食代・行動食・個人の装備

※参加料は1週間前までにお願いします

※キャンセル料は3日前から参加費の50%かかります。当日は全額返却いたしません。

※雨など天候によっては行程より遅れたり、体力度が上がる場合があります。

※前日の天気予報で降水確率が50%を越えると中止もあります。中止の時はこちらから必ず連絡します



| 装備品名          |       | 装備品名        |   |
|---------------|-------|-------------|---|
| 雨具            | ◎     | 地図・コンパス     | △ |
| 防寒具           | ◎     | タオル・バンダナ    | ○ |
| 帽子            | ◎     | ヘッドランプ      | ◎ |
| 手袋            | ◎     | 水に溶けるティッシュ  | ◎ |
| スパッツ          | △     | ビニール袋       | ◎ |
| ストック・ステッキ     | ○     | 時計          | ○ |
| 水 1.5L 以上(水筒) | ◎     | 健康保険書のコピー   | ○ |
| ザックカバー        | ○     | 非常食・行動食     | ◎ |
| 緊急用品・医療品      | ○     | お弁当またはパン    | ◎ |
| 軽アイゼン         | 状況により | 携帯電話(お持ちの方) | ○ |