

鳥海山象潟コース

グレード ★★★★★

スケジュール			
ポイント	滞在時間	到着／出発	備考
銚立ビジターセンター前	0:15	4:00	身支度 ガイド料支払い
	1:35	4:15	
賽の河原	0:10	5:50	水場は夏は枯れている
	0:50	6:00	
御浜(七合目)	0:15	6:50	トイレあり 売店あり
	1:15	7:05	
七五三掛	0:05	8:20	千蛇ヶ谷コースへ
	2:10	8:25	
大物忌神社	0:10	10:35	トイレあり 売店あり
	0:25	10:45	
新山	0:05	11:10	
	0:20	11:15	
大物忌神社	0:40	11:35	大休止 トイレあり 売店あり
	1:30	12:15	
七五三掛	0:10	13:45	
	1:00	13:55	
御浜(七合目)	0:10	14:55	トイレあり 売店あり
	0:40	15:05	
賽の河原	0:05	15:45	
	1:10	15:50	
銚立登山口		17:00	下山完了

	名前	年齢	血液	性別	住所	連絡先
ガイド	鶴岡由紀子	57	A	女	秋田県横手市	090-5598-4968



歩行距離：約14km
登り標高累計：約1182m
下り標高累計：約1182m

歩行時間	7:30
休憩時間	1:25