

ベースウェイト5.0kg

バックウェイト8.7kg

名称	着時間	区間タイム	通過した時刻	短縮率 (休憩込)	コースタイム	100.0%		備考
斑尾高原ホテル	9:10		9:10		09:10発	経過	時刻	水1.0L
斑尾山		0:47	9:57	45%	1:45	1:45	10:55	
万坂峠		0:34	10:31	49%	1:10	2:55	12:05	
袴岳		0:41	11:12	59%	1:10	4:05	13:15	
赤池		0:42	11:54	53%	1:20	5:25	14:35	
毛無山		1:27	13:21	73%	2:00	7:25	16:35	希望湖で昼食 ポップコーン購入
涌井		0:53	14:14	50%	1:45	9:10	18:20	
富倉峠		0:28	14:42	47%	1:00	10:10	19:20	水1.0L補給
北峠		0:17	14:59	57%	0:30	10:40	19:50	
黒岩山		0:45	15:44	50%	1:30	12:10	21:20	
桂池テントサイト		0:33	16:17	55%	1:00	13:10	22:20	
合計		7:07		54.1%	13:10			

20150920		天気		晴れ曇り	気温	15℃位（夜12～13℃）		
		ベースウェイト5.0kg		バックウェイト8.7kg				
名称	着時間	区間タイム	通過した時刻	短縮率 （休憩込）	コースタイム	100.0%		備考
桂池テントサイト	5:37		5:37		05:37発	経過	時刻	水1.5L
仏ヶ峰登山口		0:51	6:28	51%	1:40	1:40	7:17	
小沢峠		0:52	7:20	43%	2:00	3:40	9:17	
鍋倉山		1:01	8:21	41%	2:30	6:10	11:47	
黒倉山		0:20	8:41	100%	0:20	6:30	12:07	
関田峠		0:28	9:09	40%	1:10	7:40	13:17	
グリーンパル光原荘		0:22	9:31	110%	0:20	8:00	13:37	水2.5L、お酒購入 シャワー休憩45分
牧峠		2:03	11:34	88%	2:20	10:20	15:57	
宇津ノ俣峠		0:50	12:24	63%	1:20	11:40	17:17	
伏野峠		1:31	13:55	67%	2:15	13:55	19:32	途中で昼食
須川峠		0:31	14:26	69%	0:45	14:40	20:17	
野々海峠		1:14	15:40	70%	1:45	16:25	22:02	
深坂峠		0:37	16:17	82%	0:45	17:10	22:47	
野々海高原キャンプ場		0:09	16:26	90%	0:10	17:20	22:57	
合計		10:49		62.4%	17:20			

20150921

天気 晴れ曇り 気温 15℃位

ベースウェイト5.0kg パックウェイト8.7kg

名称	着時間	区間タイム	通過した時刻	短縮率 (休憩込)	コースタイム	100.0%		備考
野ノ海高原キャンプ場	6:48		6:48		06:48発	経過	時刻	水700mL
天水山		0:59	7:47	47%	2:05	2:05	8:53	
栄村口		1:33	9:20	62%	2:30	4:35	11:23	
栄村口～中条温泉								
中条温泉～森宮野原駅								
森宮野原駅～越後湯沢駅（バス）								
越後湯沢駅～自宅（電車）								
合計	0:00	2:32		55.3%	4:35			