2014年9月18日（木） 蓼科山

	予定時刻					実績時間					備考
	着	発	時間			着	発	時間			
			正味所要時間	休み時間	計			正味所要時間	休み時間	計	
	時:分	時:分	時:分	時:分	時:分	時:分	時:分	時:分	時:分	時:分	
八王子駅前		7:00	2:30		2:30		7:00			2:45	車で2時間半
七合目の鳥居	9:30			0:15	0:15						準備15分間
七合目の鳥居		9:45	1:20	0:30	1:50	9:45	9:59			2:13	
将軍平	11:35		0:35	0:00	0:35	11:58	12:11			1:00	
蓼科山	12:10		0:20	0:50	1:10	12:58	13:50			1:37	昼食0:50
将軍平	13:20		1:00	0:20	1:20	14:35	14:49			1:32	
七合目の鳥居	14:40				0:00	16:07					
七合目の鳥居		15:00	0:20		0:20		16:20				準備20分間
スズラン温泉	15:20	17:20	2:30	2:00	4:30	16:50	18:15				温泉2時間
											車で2時間半
八王子駅	19:50					20:39					
計	登山時間		3:15	1:40	**4:55**			0:00	0:00	**6:22**	

注:　予定所要時間は朝日ビジュアルシリーズ「日本百名山」の時間による。

2014/8/29
2014/9/25