

(28日)
3日目

6:00 起床
7:30 食事開始
9:05 出発
9:10 高瀬家
9:40 " 祭
園所

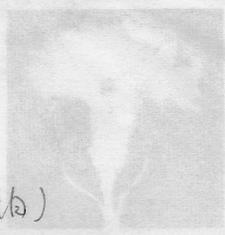
10:20 福島駅
10:20 " 祭
11:30 棧着
12:03 " 祭
15 寝覚着
12:45 食事開始
1:40 " 祭
2:10 小野流
20 " 祭
3:00 倉本駅
17 祭
3:30 須原着
40 " 祭
55 永屋
4:05 " 祭
4:10 定睡寺
5:15 " 祭

木匠の
5:25 清水寺
40)
6:15 関山跡所跡(泊)
7:45 食事開始
8:30 食事終
10:00 寝床

4日目(29日)

5:55 起床
7:00 食事
35)
9:00 出発
40 那須駅
50)
10:40 十二兼
50)
11:35 三留野入口
45 祭
12:10 昼食
1:00 出発
1:20 林家着
3:00 祭
3:30 妻籠城址
55)
4:05 妻籠
10)
4:40 飯田鳥籠分岐点
5:20 碓氷流着

5:50 食事任意
6:45 完了
7:00 推事
8:00 反省会
9:00 就寝



5日目
(30日)

29日夜の反省会

5:45 起床
 6:55 食事開始
 7:30 完了
 8:25 女性現れる
 8:50 出発
 9:15 小休止
 17. 出発
 25 峠着
 40 発
 10:10 藤村堂着
 11:45 食事
 12:00 完了
 12:15 出発
 12:30 永昌寺
 1:00 北木曾路入口
 1:30 落合橋
 2:00 フラジー
 05 中津川駅
 17 第一まま乗車
 3:30 千種駅
 ↓
 地下鉄
 ↓
 栄
 ↓
 知古屋駅

- ① 2016代 2017代の存在は先費用
はクラブ援助とす
- ② 打ち合わせの出席は多く
実行委員制の必要
- ③ クラブ行事は参加が当座
今日の様な場合は行けない者は少額
の不参加費を出し参加者の援助を希望
- ④ 一年の不参加は上級生の責任、とし
だし計画して欲しい
- ⑤ 出発前にコースを頭に入れておく
理由は100%のスタートの発行遅く
- ⑥ 不参加者の原因明確化

歩行ペース

- ① 50分 10分
4km/h 休けい
- ② 30分 10分 休けい
4km/h.

山崎 1000 + 135
保坂 353

献 II 巻

朝	26	27	28	29	30
	<p>みそ汁 アカメ ネギ ハム</p>	<p>みそ汁 ナス ワカメ 卵</p>	<p>みそ汁 味噌 ハコ菜 磯子</p>	<p>みそ汁 味噌 ハコ菜 磯子</p>	<p>みそ汁 ワカメ トーフ</p>
昼		<p>おにぎり ソーセージ 1本 シラス</p>	<p>おにぎり カンスタ</p>	パン	食卓
夜	<p>丸一 (奈良井)</p>	<p>すま焼 女子菜 (福島)</p>	<p>八子菜 すま焼 (30号)</p>	<p>食卓 おにぎり 丸一 五平</p>	

名目

氷砂糖 80

~~赤コシ~~ 2コ

7-XL Xコ 92
180

塩 少々
~~塩~~

シコ 1 48

砂糖 2袋 65

ハイン 1 50

~~抹茶~~ 1 40
抹茶

奈良井 1395

肉類 300

動物蛋白

菓子

調味料

45 7カx 1コ

112 ハム 小 1コ

85 シーローズ X本

80 シーローズ 2コ

64 ネギ 2袋

60 ケンコーズ 2コ前

55 ミソ 2コ

48 カシ粉 2コ

95 ジャガイロ 2コ

35 タコネギ 2コ

33 人参 2本

30 福以漬 1袋

50 シュース 1袋

40 ホン草 1束

40 甘ベウ 小 1コ

かしー ~~み~~

ハナ菜

焼き

食堂の ねこ
リバー

福島

肉

500g

系コン 2コ

ナス 2/2コ

卵 2コ

カンズメ 2コ

ネギ 少々

コボ 少々

人参 少々

204地

須原

卵 少々

10ノ

シーセービ

牛乳

~~揚げ粉~~

キヌーリ

2人分

2コ

2本

2本

毒気

カレー粉

2コ

肉

200g

調味料

タコ

人参

少々

トーン

2/4

随時

トット
204地

裝備

フィル

地面磁石

フィル

包丁

ナイフ

包丁

8:10. 急行「ホ-1号」

本宮 福島 10:38
美濃子
17分見

30分見 → 赤川 13:35分 美

→ 鳥居峠 4:00 美 (山)
1km

鳥居峠 — 萩原 — 宇越
— 福島町 (山)

27日 福島 — 上松 — 会本

28日 会本 — 野尻 — 三谷野

29日 三谷野 — 妻籠⁹⁹ — 鳥籠

→ 八丁