



【下棚沢逆行、本棚沢下降】

06:00

NO	名称	標高	距離	休憩(分)	到着目安
1	駐車場	546	0		06:00
47	入溪	699	1,411	15	07:13
54	下棚45m	754	1,593	40	07:53
70	S字条3段20m	881	2,165	30	09:39
76	2条10m	943	2,512		10:47
90	P1110	1,100	2,998	20	11:48
93	P1155	1,152	3,093		12:29
97	水枯れ	1,015	3,409		13:01
101	2条5m(悪)	971	3,596	20	13:15
110	3m苔岩	866	4,149		14:18
117	本棚70m	806	4,424		14:38
124	退溪	718	4,670		15:01
160	駐車場	547	6,247		16:05