お弁当のお昼、温かいスープが
幸せ！**11:50 出発**

13:04 休憩キノコがいっぱい途中で雨が降り出し下山かなり緊張の連続、最後に転んで顔を打つが少しの腫れ

ですんだ、

14:00 あと 90 分
少し平たんになりそう
頑張ろう！

15:45 キャンプ場に下山(お疲れ様でした)

WC 済ませバス乗車 **16:20 温泉着~17:20 まで**
1 時間ももらえた　**18:35~50 松代 SEWC 休憩**
もう 1 か所 WC タイム取り 21:30 練馬で 4 人下車
10:05 新宿着　紅葉ステキまたもや歩きがいある山行
百名山 75 座目達成これも山田さんガイドなればこそ
今回は笠ヶ岳みたいに筋肉痛にならなかった NO8