**おくたま登山学校第３回実技講習**

高水三山の軽縦走！

１日で三つの山頂を踏みましょう！

大変そうですが、歩行時間はゆっくり歩いて５時間くらい。

地図読みの専門家、Geographicaの開発者から登山のナビを学びましょう

また、安全な岩場の通過の仕方を学びましょう

## 期日

平成３０年９月９日（日）ＪＲ奥多摩線・軍畑（いくさばた）駅集合　９：１５

　　解散　ＪＲ御嶽駅　１５：３０

## ２．対象

おくたま登山学校受講生

一般の方も参加歓迎

## ３．行程

・開会行事（講師紹介、説明・注意、準備体操）　９：１５～９：３０

　・出発　９：３０　高源寺～高水山～岩茸山（昼食）～惣岳山～ＪＲ御嶽駅（１５：３０解散）

## ４．持ち物

　・飲料水（１リットル程度）、昼食・非常食（各１）、雨具（ゴアテック製のセパレートタイプがベスト）、スパッツ、防寒具、帽子、手袋、ヘッドライト（または懐中電灯）、ザックカバー、コンパス、ストック（任意）、保険証、スマートフォン（予めGeographicaをインストールしてください）

※　紙地図は教材用を講師が用意します

## ５．参加費（保険料込）

一般：5,500円　　　都岳連・加盟団体会員・jRO会員：5,000円　　個人会員：4,500円

## ６．申込み

　　９月６日（木）までに申込書をメール、ＦＡＸにてお申込みください。

　　メール：koshu@togakuren.com

 ＦＡＸ：０３－３５２６－２５５１

　　お問合せ：０３－３５２６－２５５０（月～金　１３：００～１６：００）

おくたま登山学校第3回実技講習申込書

２０１８年９月９日（日）実施

公益社団法人東京都山岳連盟

おくたま登山学校　担当者　行

FAX　０３－３５２６－２５５１　　　　Mail　koshu@togakuren.com

　※継続受講の方は、変更がなければ氏名のみで結構です。

## 申込者

氏名　　　　　　　　　　　ふりがな　　　　　　　　　　　生年月日（西暦）　　年　　月　　日

性別　　　　　　血液型　　　　　　　　　　加入山岳保険名

住所　〒

携帯電話番号　　　　　　　　　　　　　　　　Fax

Mail

## 所属

□をㇾ印チェックし、必要事項を記入願います。

　　□所属会名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　□個人会員

□その他　　　　　　　　　　　　　　　　□ｊRO会員　　　　　　　□無所属

## 緊急連絡先

氏名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ふりがな

電話番号

## 山行経験

　　無雪期　（　□ハイキング　　　年　　□縦走　　　年　　□岩稜、沢登り　　　年　）

　　積雪期　（　□ハイキング　　　年　　□縦走　　　年　　□岩稜、氷壁登攀　　年　）

読図・ＧＰＳ利用経験

　　□読図　　　　　　年　　　　　　□ＧＰＳ　　　年

健康状態

1. 体力的には　□自信がある　□自信がない　②　膝や腰に　□故障がない　□故障がない
	1. 体力的なこと、その他予め講師に伝えておきたいことがあればご記入ください。

|  |
| --- |
|  |