



おくとま登山学校第5回実技講習

初冬の山を歩く！

鳩ノ巣駅から本仁田山（ほにたやま）の往復

※ 年間計画では三頭山でしたが、バスが季節運休のため変更しました

冬の山で注意すること（行動時間、寒さ対策、分かりにくい道・・・）

ウェアリングで気を付けること

冬の山の気象

などを実際に登りながら学びます

1. 期日 平成30年12月16日（日）J R鳩ノ巣駅 集合 8：50
解散 J R鳩ノ巣駅 15：30
2. 対象 おくとま登山学校受講生
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） 8：50～9：05
 - ・出発 9：10 正法院～大根の山の神～コブタカ山～本仁田山～（往路）～J R鳩ノ巣駅
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）、防寒具、ヘッドライト（または懐中電灯）、ザックカバー、コンパス・地図、スマートフォン（予めGeographicaを導入）※ ストック（あれば）、保険証
5. ウェア
 - ・耳までの帽子、手袋は必携
 - ・レイヤード（重ね着）で体温調節
6. 参加費（保険料込）
一般：5,500円 都岳連・加盟団体会員・JR0会員：5,000円 個人会員：4,500円
7. 申込み
12月12日（木）までに申込フォーム、メール、またはFAXで以下宛お申込み下さい。
その際、参加費の振込先をご案内いたします。

メール：koshu@togakuren.com

FAX 03-3526-2551