おくたま登山学校 2019　第５回　実技講習３　2019/7/20(土)

■集合日時と行動予定

2019 年 7 月 20 日（土）武蔵五日市駅　集合　8 時

ホリデー快速あきがわ１号武蔵五日市行きに乗ると 7:55 に着きます。
ＪＲ武蔵五日市駅発、上養沢行き 8：22 のバスに乗ります。乗り場は１番です。

08:22　武蔵五日市 発　08:49　大岳鍾乳洞入口着、開会行事（講師紹介、説明・注意、準備体操）　09:15　大岳鍾乳洞入口出発　10:00　大岳鍾乳洞（鍾乳洞には入りません）
10:40　大滝　12:30　富士見台 昼食 20 分　13:30　つづら岩　15:20　千足
帰りのバス 14:23、15:43、16:59

歩行距離 8.2km　累計標高：上り 820m　下り：880m

夏の低山は暑くて登るのが大変です。でも、そんな中でも涼しく歩けるコースを厳選しました。果たして涼しく歩けるのか？はたまたそれでも暑いのか？それは当日のお楽しみ。また、作った計画に沿って行程を進めていくコツも説明します。

■講師＆スタッフ

奥多摩が得意な山岳ガイド：加藤秀夫　　都岳連プロガイド：村上才子
おくたま登山学校：松本圭司、佐藤勝秀、野崎道雄

■持ち物チェックリスト（重さ：　　kg）

□飲料水（　　リットル）　□昼食・予備食（　　）
□雨具　□登山靴　□防寒具　□手袋　□帽子　□スパッツ　□サングラス
□ヘッドライト　□ザックカバー　□コンパス
□ストック　□保険証　□スマートフォン　□モバイルバッテリーと充電ケーブル
□ファーストエイドキット　□保険証　□筆記用具

その他の持ち物（各自書き足してください）

■学んだことや感想を書きましょう（書き溜めると貴重な資料に！）

■夏の低山の環境や感想

交流ページ QR

■コースタイムと行程管理について、自分ならどうする？

■装備や食べ物は？重かった？足りた？

■体調は？疲労度は？痛いところはありますか？

■ 今後の課題、学びたいこと

アンケート QR