

# おくたま登山学校 2019 第 8 回 実技講習 5 2019/10/12, 13(土日)

## ■ 集合日時と行動予定

2019年10月12日(土) 奥多摩駅 集合 8時25分

ホリデー快速おくたま1号奥多摩行きに乗ると8:21に着きます。

JR奥多摩駅発、丹波行き8:35のバスに乗ります。乗り場は道を渡った2番です。

駅に着いたら乗り場に移動してバスの列に並んでください。降りるのは倉戸口バス停です。

10/12 (土曜日)

09:00 倉戸口バス停を出発 15:30 鷹の巣避難小屋

ツエルトを張りビバークまたは避難小屋泊

10/13 (日曜日)

07:00 避難小屋、周辺を清掃後出発 10:00 六ツ石山分岐 15:00 奥多摩駅

歩行距離 18.7km 累計標高：上り 1,531m 下り：1,737m

遭難した場合を想定し、ツエルトビバークまたは避難小屋泊を体験していただきます。

## ■ 講師 & スタッフ

都岳連指導委員会：堤信夫、狩野悦男 総務部：村上才子

おくたま登山学校：松本圭司、佐藤勝秀、高橋浩一

## ■ 持ち物チェックリスト (重さ： kg)

- 飲料水 ( リットル)  昼食2日分・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  着替え
- 火器  調理器具、食器  夕食と朝食の食材  マット  寝袋

### 【ツエルトビバークの方】

ツエルト (張り綱を付ける)、ストック

火器、調理器具は荷物を減らしたい方は持ってこなくても大丈夫です。リーダー、スタッフが持っています。紙地図その他資料は、こちらで用意して当日お配りします。

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！）

■ツエルト泊、避難小屋泊の感想

交流ページ QR



■遭難しないための方法、遭難してしまったらどうする？

■装備や食べ物は？重かった？足りた？

■体調は？疲労度は？痛いところがありますか？

■今後の課題、学びたいこと