

おとな
女子
登山部

好日山荘 おとな女子登山部

年納めハイキング in 高尾山

2017年も残りわずかとなりました！恒例のおとな女子登山部の忘年会は、慣れ親しんだ高尾山ハイキング&美味しいイタリアンのセットです♪プチ読図講座&おとな女子登山部によるクイズに答えながら、楽しく山頂を目指しましょう♪

日時：12月17日(日)※原則として雨天の場合も実施します。

集合：午前9時30分 京王線高尾山口駅集合

解散：午後4時30分 イタリアンふもとや

募集人員：20名様(最少催行人員8名様)

旅行代金：9,000円(部員価格) 9,500円(一般価格)

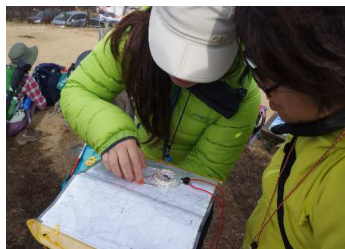
※旅行代金に含まれるもの

ガイド同行費・忘年会食事代(飲み物は別途各自お支払い)



小林理香さん・小板橋結子さん
女性ガイドとして活躍される
おふたりが同行致します！！
(日本山岳ガイド協会認定ガイド)

山に登った後は
オシャレなイタリアン
で忘年会！
関東おとな女子登山
部のメンバーも
もちろん同行します♪



(イメージ)



(イメージ)

【イタリアン ふもとや】

住所：東京都八王子市高尾町 2241

ふもとやのこだわりは何と
言っても「500度の石窯」で
焼かれるナポリ風
ピッツァ。

高温でパッと焼き上げるから
縁はふっくらモチモチ、
中はパリッとカリカリに
仕上がります。

他、パスタ、サラダなど
盛りだくさんなメニューです。
ソフトドリンクフリー、デザート付

※アルコールは各自ご精算となります。



行程：高尾山口駅 9:30 集合・・・(50分)・・・稲荷山・・・(50分)・・・高尾山頂・・・(15分)・・・薬王院(30分)・・・高尾山駅(30分)・・・妙音橋(10分)イタリアンふもとや(14:30～16:30)食事後解散予定

[歩行時間約3時間]【1/25000 地形図「八王子」「与瀬」】

◆ 当日ご持参いただく装備と服装(○は必要な装備、△はあると便利な装備) ◆

用具	登山靴	○	足首まで保護できるトレッキングブーツ	その他	ヘッドランプ	○	早朝、日暮れや夜間の行動に備えて
	バックパック	○	25ℓ～30ℓ程度の物		替え電池	○	ヘッドランプ用
	レインカバー	△	バックパックのサイズに合わせた物		地図	○	エリアの 1/25000 地形図 ※表面参照
	トレッキングポール	△	膝の負担を和らげます。プロテクター(先端保護も		コンパス	○	プレートコンパス
服装	ミドルレイヤー	○	素早く汗を吸い、乾きの早い素材のシャツやパンツ		保険証	○	万が一に備えて。コピーでも可
	サーマルレイヤー	○	フリースジャケット、ダウンジャケット等保温性のある物		救急用具	○	絆創膏や持薬など。ファーストエイドキット
	ベースレイヤー	○	化繊やウールなど、汗を吸収し蒸発させる素材		防水バック	○	衣服などを濡らさないように
	グローブ	○	防寒性のある薄手のグローブ		ビニール袋	○	ゴミ袋に
	帽子	○	日除けや頭の保護に		日焼け止め	○	お肌の保護に。リップクリームも
	レインウェア	○	防水性・透湿性のある、上下セパレートタイプ		タオル	○	汗拭きに
	サングラス	○	紫外線など目の保護に		虫よけスプレー	○	ハッカ油など
	ゲイター	△	雨水・泥の靴へ侵入を防ぎます		ポケットティッシュ	○	
	靴下	○	ウールなど保温性とクッション性の高いもの				
食べる	水筒	○	1ℓ以上。ハイドレーションがおすすめ				
	サーモボトル	△	保温水筒。温かい飲み物を入れて				
	行動食	○	アメなど歩きながらでも食べられるもの				
	昼食	○	オニギリやパンなど調理しなくてもよいもの				