

軽アイゼン雪山ハイキング！百蔵山（山梨県）

～軽アイゼンを使って、雪山ハイキングを体験しよう！～

受講 レベル

- ☐ ①登山経験なし、または過去に登山 1.2 回程度の方向け
 - ☒ ②日頃よりご自宅近郊の山々へ日帰り登山以上を楽しんでいる方向け
 - ☐ ③登山におけるご自身の体力、ご案内する登山装備の使い方にご理解がある方向け
- ※体力度：1日4～5時間くらいは頑張って歩こう。標高差 500m 以上。
※装備（持ち物）については裏面記載の服装・道具を揃えてのご参加が必須です。

冬の澄んだ空気と景色を堪能しに、6本爪軽アイゼンで雪山ハイキングデビューしませんか？軽アイゼンの歩行技術、冬のレイヤリングをマスターして、一緒に雪山の魅力に触れましょう☆山頂から美しい富士山を望める山梨県大月市秀麗富岳十二景のひとつ「百蔵山」は、駅から直接登れるのでアクセスも良好です♪

開催日：2月8日（土）

集合：8時30分 JR 中央線：猿橋駅
解散：16時00分頃 JR 中央線：猿橋駅
募集人数：15名様（最少催行人員8名様）
受講料：おとな女子登山部員価格/ 9,000円
（一般価格/11,000円）

- 天候・その他の現地事情によりコースが変更になる場合があります。
- 公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイドが同行致します。
- 受講料に含まれるのも/ガイド同行費、保険料



行程：猿橋駅（約 330m）・・・百蔵山登山口・・・百蔵山（1,003m）・・・百蔵山登山口・・・猿橋駅

（ ）内：標高 ……：徒歩 ==：バス [歩行時間：約4時間]

- この講座ではピッケル、アイゼン、ロープを積極的に使用する雪山や岩場のため、安心のためアトラストレックが契約者となり予めご旅行代金（受講料）に保険料を内包しており、下記補償内容を保っておりますのでご確認ください。
- 死亡・後遺障害保険金額 200万円 ●入院保険金日額 1,000円 ●手術保険金 入院保険金日額の10倍（入院中の手術）または5倍（入院中以外の手術）の額をお支払いします。
 - 通院保険金日額 500円 ●救護者費用等保険金額 50万円 ●遭難捜索費用保険金額 50万円（※）この保険は、株式会社アトラストレックを保険契約者として同社が主催する募集型企画旅行に参加の参加者全員を被保険者とする包括契約です。原則として、契約者が契約内容変更に関する請求権、解約請求権等を有します。（保険料1泊2日まで1,277円）

◆ 装備表 (○:必要な装備、△:あると便利な装備・お持ちの方はご持参ください) ◆

用具	登山靴	○	防水性・防寒性のある登山靴。保温性の靴下も。	食べる	水筒	○	1ℓ程度。
	バックパック	○	25ℓ～30ℓ程度の物		サーモボトル	○	1ℓ程度。温かい飲み物を入れて
	レインカバー	○	バックパックのサイズに合わせた物		行動食	○	アメなど歩きながらも食べられるもの
	軽アイゼン	○	6本爪のもの、チェーンアイゼン不可		昼食	○	オニギリやパンなど調理しなくてもよいもの
	トレッキングポール	○	ダブル、スノースペースを付けて。		ヘッドランプ	○	早朝、日暮れや夜間の行動に備えて
服装				その他	地図	○	エリア 1/25000 地形図、お送りします。
	アンダーウェア	○	化繊やウールなど吸汗速乾性のインナー・肌着・タイツ		コンパス	○	プレートコンパス
	シャツ・ズボン	○	化繊やウールなど吸汗速乾性のシャツやズボン		保険証	○	コピーでも可
	レインウェア シェルウェア	○	防水湿性のあるセパレートタイプ、ハードシェル等 防寒・防風着としても		救急用具	○	絆創膏や持薬など。とファーストエイドキット
	防寒着	○	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		防水バック	○	衣服などを濡らさないように
	グローブ	○	厚手と薄手をそれぞれ1組		ビニール袋	○	ゴミ袋に
	シェルグローブ	○	オーバーグローブ。防水性の物		日焼け止め	○	お肌の保護に。リップクリームも
	ニット帽	○	耳が保温できる物		替え電池	△	ヘッドランプ用
	ネックゲイター	○	首回りの保温に				
	バラクラバ	△	目出し帽のことで				
	サングラス	○	紫外線など目の保護に				
	ゲイター・スパッツ	○	雪がブーツの中に入るのを防ぎます				
	ゴーグル	△	強風の時に必要				

上記アンダーウェア(インナー・タイツ等)とシャツ・ズボンの組み合わせ等はご自身のスタイルに合わせ工夫ください。

★上記装備表のご購入・お問い合わせはお近くの好日山荘または WebShop まで★