

おとな  
女子  
登山部

## “おとな女子登山部と行く”

### ★冬山はじめての方にもおすすめ軽アイゼン登山★ 関西のmatterホルン 高見山

期 日：2月18日(土)

集 合：午前7時00分 大阪・梅田

解 散：午後7時00分頃 大阪・梅田

募集人員：20名様(最少催行人員12名様)

ツアー代金：おとな女子登山部員価格：14,000円  
(一般：15,000円)

※日本山岳ガイド協会認定ガイドが同行いたします

※原則として雨天の場合も実施いたします。天候、その他  
現地事情等によりコースが変更になる場合があります。

※旅行代金に含まれるもの/ガイド同行費・貸切バス費用

厳しく冷え込んだ晴れた冬の朝にしか見ることが  
できない霧氷の風景は一度見たら毎年見たく  
なるほど素晴らしい。6本爪軽アイゼンを履いて、  
一緒に登りましょう！！



(霧氷の風景：イメージ)

行 程：大阪・梅田＝〈貸切バス：約2時間〉＝高見山登山口・・・小峠・・・杉谷平野分岐・・・

・高見山(1248m)・・・杉谷平野分岐・・・避難小屋・・・たかすみ温泉＝〈貸切バス〉＝大阪・梅田

※時間によってはたかすみ温泉にて入浴可・入浴料 500円各自支払 　＝：バス　・・・：徒歩 [歩行時間：約5時間]

■「好日山荘登山学校」の一部実技講座ではピッケル、アイゼン、ロープを積極的に使用する雪山や岩場のコースがございます。そのため、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に保険を付与しておりますので、下記補償内容をご確認下さい。

●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)

◆当日ご持参いただく装備と服装 (○は必要な装備)◆

用具	マウンテンブーツ	○	防水性、防寒性のある登山靴	食べる	サーモボトル	○	保温水筒。600cc～1ℓ程度
	リュックサック	○	15～25リットル程度		行動食(昼食)	○	オニギリなど調理しなくてもよいもの
	ストック	○	2本。バスケットは雪用を付けてください		非常食	○	歩きながらでも食べられるもの
服装	軽アイゼン	○	6本爪以上のアイゼン	その他	ヘッドランプ	○	早朝、日暮れや夜間の行動に備えて
	アウターレイヤー	○	オーバージャケット、オーバーパンツ。ゴアテックスな防水性・透湿性に優れたもの		地図	○	目的地に合った1/25000地形図
	ミドルレイヤー	○	中間着。行動しやすく体の湿気を素早く逃がし風の侵入を失ぐ機能性をもった素材。フリースジャケット等		コンパス	○	プレートコンパス
	ベースレイヤー	○	長袖の下着。上下。ウールやダクロンなど保温性に優れた素材。綿は不可		日焼け止め	○	日焼け防止、リップクリームも
	靴下	○	ウールなど保温性とクッション性が高いもの		保険証	○	登山中の怪我など万が一に備えて
	グローブ	○	ウールの厚手と薄手をそれぞれ1組		救急用具	○	持病薬やカットバン、包帯などファーストエイド
	オーバークロブ	○	手袋の上から着用します。ミトンでも可		防水バック	○	衣服や携帯電話などを濡れから守ります
	帽子	○	冬はニットで防寒を主に。耳が保温できるもの		ビニール袋	○	ゴミ袋として
	ゲイター	○	ロングスパッツ。雪が靴に入るのを予防します		ゴーグル	○	強風の場合に必要です
	バラクラバ	○	目だし帽子のことです		その他	○	筆記用具、時計、携帯電話など
	サングラス	○	紫外線対策に				