

# 軽アイゼンで雪山ハイキング！秩父・丸山

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

※1 日4～5時間くらいは頑張っって歩こう。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。

日が短くなるこの時期に、駅より直接アクセス可能な秩父・丸山で時間たっぷり 6 本爪軽アイゼンを使用し、雪山ハイキングにチャレンジ！楽しみましょう！

軽アイゼンでの歩行技術、危険個所の見分け方、冬のレイヤリングや水分補給の方法など学びましょう。芦ヶ久保駅に下山後は、駅より徒歩 10 分ほどのあしがくぼの氷柱(入場料 300 円)もおすすめです！

★対応机上講座を池袋西口店マウントラボにて **12/12(水)19:00～**、**12/16(日)15:30～**に開催致します。詳細・お申込みはご希望の**開催日時**をクリック！机上講座もぜひご参加お待ちしております！

## 開催日：1月27日(日)

集合：午前 8 時 45 分 西武秩父線：芦ヶ久保駅

解散：午後 4 時 00 分頃 西武秩父線：芦ヶ久保駅

募集人数：20 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/9,500 円

(一般価格/11,500 円)



イメージ↑

- 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 ※食事は各自ご用意ください。

行程：芦ヶ久保駅(約 310m)・<車道>・登山口・・・大野峠・・・丸山山頂(960m)・・・県民の森・・・日向山・・・芦ヶ久保駅

( )内数字：標高， ……：徒歩， [ 歩行時間：約6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、下記補償内容を付保し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当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でも食べられるもの
	軽アイゼン	○	6本爪		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	○	スノーバスケットを付けて。		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。ど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		着替え	○	靴下・シャツ等
	ネックゲイター	○	首回りの保温に		替え電池	○	ヘッドランプ用
	バラクラバ	△	目出し帽のことです				
	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☆