

山ごはん講座／春日井三山

受講
レベル

- 登山経験なし、または過去に登山 1.2 回程度の方向け
 - 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
 - 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：健康で自然の中を歩くのが好きな方。平坦で標高差 500m 以内。
 ※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。



イメージ

山でガスバーナーを使ってみたい！山ごはんをつくってみたい！でも、バーナーの選び方、使い方が分からない。そんな理想と現実の狭間でお悩みの方！！おとな女子登山部メンバーにお任せください！「簡単山ごはん」の作り方をレクチャーいたします。
 ★道具は一式無料レンタルをご用意しておりますので、使ってからご購入を検討することもできます♪

開催日：11月10日(日)

- 集合：9時00分 JR:高蔵寺駅
 解散：15時30分頃 JR:高蔵寺駅
 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/ 9,500円
 (一般価格/ 10,500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、山ごはん用食材費、少年自然の家バーベキュー場利用料

行程：高蔵寺駅<路線バス・約20分・350円>-植物園バス停(約150m)・・・都市緑化植物園・・・
 ・細野キャンプ場・・・道樹山(429m)・・・大谷山(425m)・・・弥勒山(436m)・・・大谷山登山道・
 ・少年自然の家(約150m・山ごはん講座)・バス停<路線バス・約20分・350円>-高蔵寺駅
 ()内数字:標高, ...:徒歩, [歩行時間:約3時間半] ※上記路線バス代は各自現地にてお支払いください。

■国内旅行傷害保険について：「好日山荘登山学校」の実技講座では安心のためアトラストレックが契約者となり予め旅行代金(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 300万円 ●入院保険金日額 4,500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 3,000円 ●救護者費用等保険金額 100万円 ●賠償責任保険金額[※免責金額(自己負担額):0円]1,000万円
 ●携行品損害保険金額[※免責金額(自己負担額):3,000円] 5万円 (保険料1泊2日まで4,260円・3泊4日まで5,060円・6泊7日まで5,890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。

◆ 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	○	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	○	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	○	1/25000 地形図 ※お送りします。
	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	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		保険証	○	万が一に備えて。コピーでも可
	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		救急用具	○	絆創膏や持薬など。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
	レインウェア	○	防水湿性のあるセパレートタイプ、防寒・風着としても		ビニール袋	○	ゴミ袋に
	グローブ	○	防寒性のある薄手の手袋		日焼け止め	○	お肌の保護に。リップクリームも
	帽子	○	日除けや頭の保護に		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
	靴下	○	ウールなど保温性とクッション性の高いもの		ポケットティッシュ	○	
	スパッツ	△	雨水・泥の靴へ侵入を防ぎます		ナイフ	○	山ごはんクッキング時に必要です。
食べる	水筒	○	1ℓ以上。ハイドレーションがおすすめ		お椀	○	
	サーモボトル	△	保温水筒。温かい飲み物を入れて		お箸等カトラリー類	○	
	行動食	○	アメなど歩きながらでも食べられるもの		ペーパー	○	
				ゴミ袋	○		

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☆