

# 春から山をはじめよう！ポンポン山

～読図のワンポイントレッスンと春を告げる花・福寿草を見に行こう！～

**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時間くらいは頑張る歩こう。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。

ポンポン山は大阪府と京都府の境に位置する山で標高679mの山です。ワンポイントレッスンとして、少し地図を見ながら歩いてみましょう。また、この時期だけの春に咲く花として有名な福寿草をおとな女子登山部と一緒に見に行きませんか？知っているようで知らない山歩きの基礎知識もプチアドバイスいたします。これから山登りを始めたいという方にぴったりなツアーです！

## 開催日：3月7日(土)

集合：8時20分 阪急：東向日駅  
解散：16時00分頃 JR：高槻駅  
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/ 8,000円  
(一般価格/ 9,500円)

※おとな女子登山部員になるためには [こちら](#) をクリック！

申込方法：Web 申込は [こちら](#) をクリック！！  
または下記申込書を FAX または郵送ください。



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

行程：東向日駅<路線バス・約30分・370円>-善峯寺バス停(約260m)・・・善峰寺・・・小塩山(642m)・  
・・・ポンポン山(678m)・・・神峰山口バス停(約120m)<路線バス・約25分・220円>-高槻駅  
( )内:標高 ...:徒歩 [ 歩行時間:約5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：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 ●救急費用等保険金額：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426円・3泊4日まで506円・6泊7日まで589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。

### <好日山荘登山学校 おとな女子登山部 実技講座 参加申込み書>

申込日 20 年 月 日

#### 3月7日(土) 春から山をはじめよう！ポンポン山

(フリガナ) 氏名	おとな女子登山部員ですか?		はい	いいえ
	生年月日(西暦)		年	月 日生( 歳)
連絡先	自宅住所 〒 -			
	自宅電話番号: ( )		携帯電話番号: ( )	
	E-Mail:			
緊急時連絡先	氏名:	住所: 〒		
	(続き柄: )	電話番号:		
備考(既往歴等)				

※参加者お一人様につき1枚を郵送またはFAX(06-6147-8032)でお送り下さい

◆ 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	○	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	○	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	○	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	○	
	サングラス	○	紫外線など目の保護に		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		虫よけスプレー	△	
	スパッツ	△	雨水・泥の靴へ侵入を防ぎます		折り畳み傘	△	
	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				

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て工夫ください。

★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★

近畿エリア店舗一覧は [こちら](#)

WebShop へは [こちら](#)

◆ お申し込み方法 ◆

所定のお申し込み用紙に必要事項をご記入いただき、アトラストレックへ郵送またはFAXでお送り下さい。同時に、旅行代金(受講料)を下記いずれかの銀行口座にお振込み下さい。申込書の受理と旅行代金の入金確認をもって本旅行契約の成立と致します。

**お振込みの際には、お名前を先に明記して下さい。**

みずほ銀行 四谷支店	普通	1139996	株式会社アトラストレック
三菱UFJ銀行 四谷支店	普通	4762975	株式会社アトラストレック
郵便局 記号 12100 番号 91574641			株式会社アトラストレック

◆ お申し込み後の取消料について ◆

お申込みのお客様は下記の取消料を支払って、旅行契約を解除することができます。

お取消日(旅行開始日の前日より)	10日～8日前	7日～2日前	前日	当日	開始後又は無連絡
お取消料	20%	30%	40%	50%	100%

◆ お申込み者数が記載の最少催行人員に達しない場合はツアーを取り消す場合がございます ◆

ただし旅行前日から起算してさかのぼって13日目(日帰りツアーはご出発日の3日目)にあたる日より前までにお客様にその旨を通知した場合に限ります。\*最少催行人員に達しない場合は旅行内容(交通機関等)を変更して催行する場合がございます。

◆ 旅行約款(要約) ◆

ここに記載のない事項は当社の旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)によります。標準旅行業約款をご希望の方は、ご請求下さい。

◆ 個人情報の取り扱いについて ◆

((株)アトラストレック(以下「当社」といいます。))は旅行申込の際に提出された申込書に記載された個人情報についてお客様との連絡の為に利用させていただくほか、お客様がお申し込み頂いた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及び手続きに必要な範囲で利用させていただきます。このほか、当社では将来より良い旅行商品の開発の為にマーケット分析や当社の旅行商品のご案内をお客様にお届けする為にお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。

個人情報の取り扱いに関するお問合せ・苦情は、下記の個人情報取り扱い管理者までお申し出ください。

(株)アトラストレック 東京営業課 個人情報取り扱い管理者 磯野 剛太 [privacy@atlastrek.co.jp](mailto:privacy@atlastrek.co.jp)

◆ お問い合わせ、募集、お申し込み ◆

<p>(株)アトラストレック 観光庁長官登録旅行業第1167号 一般社団法人日本旅行業協会正会員 東京海上日動火災保険株式会社代理店 <a href="http://www.atlastrek.co.jp/">http://www.atlastrek.co.jp/</a></p>	<p>〒530-0012 大阪市北区芝田2-8-7 八木ビル4階 電話:06-6147-8031 ファクシミリ:06-6147-8032 営業時間:月～金曜日 10:00～18:00 土曜日 10:00～15:30 (日曜日・祝日は休ませていただいております) ※営業時間外は留守番電話にご用件をお話ください。 総合旅行業務取扱管理者:上武 美智 企画担当:清水 元基</p>
--	--

最終のご案内書を出発日の7日前～5日前までに郵送いたしますので、集合場所、出発時間等をご確認下さい。