おとな女子登山部

好日山荘登山学校　　おとな女子登山部

日本百名山！伊吹山（1,377m）

～本格的な夏山シーズンを前に、標高差 1,000m 以上を体感してみよう！～

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まれている方向け
□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6～7時間くらいは頑張って歩こう。標高差 1,000m 程度。
※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。

日本百名山のひとつでもある伊吹山は滋賀県の最高峰（標高約1377m）でもあります。山頂からは天気が良ければ琵琶湖、比良、日本アルプス、伊勢湾まで一望の大パノラマが広がります。
山頂のお花畑は国の天然記念物に指定されています。標高差が1,000mありますので、今年本格的な夏山に挑戦してみたいという方、シーズン前のトレーニングとしても最適です。 ※下山はバス移動となります。

開催日：５月　２３日（土）

集　　合：　7 時 30 分　　大阪・梅田周辺
解　　散：19 時　30 分頃　大阪・梅田周辺
募集人数：20 名様（最少催行人員 12 名様）
受 講 料：おとな女子登山部員価格/15,000 円
（一般価格/17,000 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、行程記載貸切バス代

行程　：大阪・梅田-《貸切バス》-10：30 頃着/三宮神社登山口（約 210m）・・・伊吹山（1,377m）・・
・山頂スカイテラス駐車場（約 1,250m）/15：30 頃発-《貸切バス・いぶき薬草湯 1 時間立寄》-大阪・梅田

（　）内：標高　　・・・：徒歩　　［ 歩行時間：約5時間 ］

※登山で不要な荷物はバスの中においておくことができます。 ※いぶき薬草湯で入浴される方は、入浴料 620 円は各自現地お支払いください。

■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　●救援者費用等保険金額　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。

◆▶装備表（〇: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	〇		その他	ヘッドランプ	〇	早朝、日暮れや夜間の行動に備えて
	バックパック	〇	20ℓ～30ℓ程度の物		替え電池	△	ヘッドランプ用
	レインカバー	〇	バックパックのサイズに合わせた物		地図	〇	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	〇	プレートコンパス
服装	アンダーウェア	〇	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	〇	万が一に備えて。コピーでも可
	シャツ・ズボン	〇	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	〇	絆創膏や持薬など。ファーストエイドキット
	防寒着	〇	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	〇	衣服などを濡らさないように
	レインウェア	〇	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	〇	ゴミ袋に
	グローブ	〇	日焼け防止のもの		日焼け止め	〇	お肌の保護に。リップクリームも
	帽子	〇	日除けや頭の保護に		タオル	〇	
	サングラス	〇	紫外線など目の保護に		ポケットティッシュ	〇	
	靴下	〇	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	〇	1ℓ以上。		着替え	△	下山後、入浴される方
	サーモボトル	△	保温水筒。温かい飲み物を入れて				
	行動食	〇	アメなど歩きながらでも食べられるもの				
	昼食	〇	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☆