

縦走トレッキング！伊豆ヶ岳（埼玉県飯能市）

いずがたけ

～縦走トレッキングで体力試し！～

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。

駅から行ける縦走路です。いつもよりちょっと長い道のりにチャレンジしませんか？

荷物の軽量化や、行動食の工夫、休憩の取り方や歩き方を工夫し体力の消耗を最小限に抑えて歩いてみましょう！

途中にある「子の権現天龍寺」は足腰の神として有名、境内に日本一の鉄ワラジもありますので足腰のお参りもできますよ！
本格的な夏山シーズンを前に、いつもより少し長く、複数のピークを踏める縦走トレッキングにみんなでチャレンジしましょう。

開催日：5月 23日（土）

集合：8時00分 西武：正丸駅
解散：16時00分頃 西武：西吾野駅
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）



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：正丸駅(約 300m)・・・伊豆ヶ岳(850m)・・・高畑山(695m)・・・中ノ沢ノ頭・・・愛宕山・・・

・子の権現・・・西吾野駅(約 250m)

()内：標高

・・・：徒歩

[歩行時間：約7時間半]

■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 (○: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	○	ローカットでも可	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	○	20ℓ～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	○	日焼け防止のもの		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。				
	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★