

石井スポーツグループ登山学校企画

めざせ富士山！ 初心者のための

はじめての **山歩き** 奥多摩 川苔山

山の歩き方、足の置き方、水分補給や、食事、ペースの作り方や休憩のタイミングなどなど、初めてではなかなか分からない、人には聞けないことからご案内いたします。

奥多摩、川苔山は奥多摩でも入門的なハイキングコースです。

この夏富士山にトライしようと思っている皆さんも、足慣らしに、トレーニングに歩きましょう！

開催日 **2011年 6月26日(日)**

募集人数 15人 (最小催行人数 6人)

講習料 **2,000円** (雑費・傷害保険料込み ※交通費は含みません)

集合・解散 JR青梅線 **奥多摩駅 改札前 AM 8:30集合**

解散は 同日16:30頃 JR青梅線 鳩ノ巣駅解散予定

※現地集合、現地解散です。集合場所までの交通費は各自負担となります。

交通プラン一例【JR中央線新宿駅発 6:44発 中央特快(高尾行)→立川駅着7:10 青梅線に乗り換え
立川駅発7:15(青梅行)→7:50青梅駅着 乗継 7:52発(奥多摩行)→終点奥多摩駅着8:28】

【スケジュール】

AM8:30 奥多摩駅集合 → 8:35発西東京バス東日原行(13分・250円) → 川乗橋登山口～
川乗谷～川苔山(1363.3m)～大ダワ～コブタカ山～杉ノ殿尾根～鳩ノ巣駅
(予定歩行時間：5時間50分 全長：12.3km 標高差：1003m)

※雨天の場合、またはその他の状況により、安全のため山行を中止、スケジュールを変更する場合があります。
また、こちらで加入します保険分以上の保証は出来かねます。ご了承のうえお申し込みください。

案内スタッフ

天野 和明 石井スポーツ登山学校講師 国立登山研修所講師 明治大学山岳部OB 8000m峰6座登頂
石井スポーツ原宿店スタッフ 野外救命救急法 50 時間修了 日本雪崩ネットワークバル1 修了

お申し込み・お問合せ先

IC | 石井スポーツ原宿店 Tel03-6439-1511 FAX03-6439-1522

登山学校 EARTH PLAZA

earthplaza@ici-sports.com

※お申し込みの場合は【氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、住所、ご本人様携帯電話番号、血液型、緊急時連絡先電話番号、お名前。続柄】を添えて、メールかFAXで**6月21日**までにお申し込みください。

※不明な点、装備に関するお問い合わせは石井スポーツ各店スタッフ、もしくは原宿店天野までご連絡ください。