

初心者～初級者のための

冬の低山ハイク

富士を見る山 高川山～むすび山

冬になると山歩きから足が遠のく、冬はなんとなく危なそうという印象を持っている
という方に向けた冬の入門低山ハイクです

関東近辺の山は、冬型の気圧配置の時は晴天に恵まれ、木の葉の落ちる冬はルートの見通しもさく
ようになり、うるさい藪に悩まされることもありません。場合によっては軽アイゼンを使った山の
歩き方、足の置き方、ペースの作り方や休憩のタイミングなどからご案内いたします。
この時期の高川山は、神々しいほどに真白き富士を正面に望める、入門的なハイキングコースです。

開催日 **2012年 1月22日(日)**

募集人数 12人 (最小催行人数 6人)

対象レベル 初心者～初級者

参加料 **3,000円 (雑費・傷害保険料込み ※現地までの交通費は含みません)**

集合・解散 JR中央線 **初狩駅 改札前 AM 8:30集合**

解散は 同日15:30頃 JR中央線 大月駅解散予定

※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 6:22発 中央特快(高尾行) → 高尾駅着7:05 乗り換え
高尾駅発7:26(小淵沢行) → 8:21初狩駅着 】

【スケジュール】

am8:30 初狩駅集合 ⇒ (徒歩) ⇒ 高川山(975.7m) ランチはゆっくり(晴天時)
⇒ 天神峠 ⇒ むすび山 ⇒ 大月駅 (予定歩行時間 : 4～5時間(コースにより変動))

同行スタッフ

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
ici 石井スポーツ原宿店スタッフ WFA(野外救命救急法)50時間修了

※人数が多い場合はスタッフを追加します。

山行装備一覧

【一般登山用品】

- 軽アイゼン 6本爪以上を推奨します(既にお持ちであれば4本爪でも可)。北面の登山道を登るため、お持ちください。雪が少なければ使用しない可能性もあります。
- 登山靴 足首まであるもので、アイゼンが装着できる硬さのもの
- ザック 20～30リットル程度(余裕をもって装備が入るもの)。
- レインウェア ゴアテックスなどの防水透湿素材をお勧めします。
- ウェアー式 ゆっくりと歩きますが、乾きの早い速乾性素材のものや、保温下着などをベースにしてください。基本的には長袖をお勧めします。
- 防寒着 フリースやダウンジャケットなど、休憩時に羽織れるようなもの。
- ヘッドランプ LEDタイプをお勧めします。電池残量はしっかりと確認してください。
- 行動食 行動食(おにぎり、パンやチョコレート、お菓子類など)
- 飲み物 テルモス(魔法瓶)があると温かい飲み物が飲めて便利です

【あれば便利なもの】

- ストック 転ばぬ先の杖。凍結時には特にバランスをとるのに有効です。
- スパッツ、ゲイター 足元がぬかるんでいる場合には、パンツの汚れ防止や小石の侵入を防ぎます。
- コンロセット 天候が許せば、昼食の時間はゆっくり摂ろうと思います。コンロセットをお持ちいただいても便利です。

お申し込み・お問合せ先

ICI 石井スポーツ原宿店
登山学校 EARTH PLAZA

TEL03-6439-1511 FAX03-6439-1522
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1月18日(水)までにお申し込みください。

※装備は、念のため軽アイゼン(6本爪を推奨します)、ストック、魔法瓶、防寒着、手袋等をお持ちください。

※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。

※ご注意 荒天の場合、または過度の積雪、凍結や、その他の状況により、安全のため山行を中止、コース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。