

もっともっと山を楽しむために

登山入門教室



(室堂から望む立山三山)

今年の夏は、私たちと一緒にあこがれの3千mの山々に挑戦してみませんか。
春から始まる登山入門教室で学び、トレーニングを積んで北アルプス立山連峰をめざしましょう。
ほかにも室堂周辺ハイクや大日岳縦走コースなど、ご自分に合ったコースが選べます。

雪渓歩き、花咲く高山植物、ライチョウとの出会いと魅力いっぱい!

【登山入門教室の内容】

- 4月11日(土) 13:00~16:30
開催場所：中京いきいきセンター
ガイダンスと座学
(安全登山・歩行技術・装備服装・読図他)
- 4月26日(日) 実技山行①バスハイク
花の百名山「藤原岳」(歩行技術・装備服装等)
- 5月17日(日) 実技山行②大文字山
(地図の見方・応急手当等) 予備日5月24日
- 6月14日(日) 実技山行③金毘羅山
(岩稜歩き) 予備日6月21日
- 7月5日(日) 実技山行④武奈ヶ岳
(長距離を歩く・水分補給等) 予備日7月12日
- 受講料：3,000円(保険・資料代等含む)
交通費は実費負担となります。

【修了山行】(希望者のみ)

北アルプス 立山周辺

- 日程：7月23日(木)~25日(土)
費用：4万円程度(バス代と小屋代)
- ①コース……立山三山
 - ②コース……大日岳~奥大日岳
 - ③コース……弥陀ヶ原散策~浄土山

登山入門教室募集定員：25名
年齢：16歳以上、概ね70歳まで

申込み締切 3月31日(火)

申込み・お問い合わせは、事務局(山本)まで
E-mail：yamamoto-t@rakutyu.net
携帯：090-8531-8095
FAX：075-822-9887

主催 京都洛中勤労者山岳会

京都洛中労山 2020 登山教室申込書

会員の方 一般の方 (いずれかに○を)

ふりがな		性別	男・女
名前			
住所	(〒)		
電話		携帯電話	
E-mail			
生年月日		年齢	
緊急連絡先		電話	

登山歴(年数)	年
ここ2~3年で登った主な山	

*机上学習に必要なもの

筆記用具、30 cm以上の定規、蛍光ペン(青・黄色・ピンク)

プレートコンパス

*申込みやお問い合わせは、事務局 山本まで

◎E-mail : yamamoto-t@rakutyu.net

◎携帯 : 090-8531-8095

◎FAX : 075-822-9887

【実技山行の個人装備】

- ・長袖シャツ ・ズボン ・防寒具
- ・靴下 ・登山靴 ・帽子 ・手袋
- ・雨具 ・ザック ・ザックカバー
- ・地形図 ・プレートコンパス
- ・タオル ・ヘッドランプ ・ゴミ袋
- ・テルモス(水筒) ・水 ・行動食
- ・非常食 ・携帯電話 ・笛
- ・ティッシュ ・健康保険証 ・筆記用具



プレートコンパス

登山用具店で購入し持参下さい

会のホームページからでも申込みができます。一度覗いてみてください。

<http://www.rakutyu.net/>

京都洛中勤労者山岳会