

勤労者山岳連盟 町田グラウス山の会
「秋の楽しい山登り講習会」のお誘い

山々が錦に染まり、誰もが歩きやすい季節を迎えます。比較的低い山にも紅葉が訪れて、楽しく・安全な山歩きを楽しめる今。誰かに連れて行ってもらうだけのハイキングは卒業しましょう。



《では、具体的にどうすればいいのでしょうか!?!》

- ① 山には何を持って行けばいいの。食べ物・飲み物
- ② どんな服装で行くの。
- ③ 地図って読むもの。
- ④ トレーニングは。
- ⑤ バテない歩き方のコツがあるの。

そんな基本的なことから、より一層山への知識を高めたい方。一緒に勉強してみませんか!?

《町田グラウス山の会》は創立 35 周年を迎えました。会員数 170 名の山岳会です。

低山のハイキングからスケッチハイク。小屋泊りやテントを背負っての縦走。アイゼン・ピッケルでの冬期雪山。岩稜登攀・沢登り。山スキー(BC)とオールラウンドに活動中。登山仲間を探している方も歓迎します。

日時: 2019年10月26日(土) 机上講習 10:00~16:00

2019年10月27日(日) 実践山行(扇山) 実践山行の予備日=11/9(土)

場所: 町田市 市民フォーラム 活動室・多目的実習室

費用: 資料代 1,000 円 (交通費・昼食代別途) 机上講習時は会食(任意)

内容: ①山の服装&装備 ②地図の読み方 ③歩き方のコツ ④トレーニング etc.

注意事項等: 70 歳までの健康な方。自己の責任において健康管理を行い、申し込み後は実践山前に予め高尾山、丹沢等での足慣らし・ウォーミングアップをお願いします。当会は山行中の怪我等にたいし、応急措置は行います。



【申し込み方法】

FAX 03-6868-6923(24 時間OK)

Mail machida.grouse.alpine.club@gmail.com

※お名前、性別、年齢、住所、電話番号、FAX番号、Mail アドレスをご連絡ください。

頂いた個人情報は山行計画書提出等に使用し、他の目的には使用しません。

地域の方々との安全で楽しいひと時を共有しましょう。お問い合わせもお待ちしています。