

無名山塾・こぐま自然クラブ参加要項

山登り研究会/実技・山で食事を作る

奥多摩・秋川丘陵



今回のテーマは「山で食事を作る」です。テントや避難小屋泊ではできるだけ軽く、簡単な食料を持っていく必要があります。また、日帰りの山でも食事を作って食べることが山の楽しみになります。どんな食料が良いのか考え、実際に作ってみます。コッヘル、コンロの選び方や使い方なども覚えてください。春先の自然の中での食事は美味しいですよ。

期 日	2016年03月27日(日)		難易度	GG	募集人員	6名
集 合	JR五日市線 秋川駅改札口 8:40					
集合方法 (例)	新宿駅発7:44 中央本線ホリデー快速あきがわ3号 → 秋川駅着8:34					
日 程						
03月27日(日)	秋川駅8:50～登山口10:00～ベンチ広場11:20～電留山13:30～山田大橋 14:10～武蔵増戸14:50 歩行時間：約3時間					
*講習は原則的に雨天決行ですが、悪天が予想される場合は中止として前日に判断・ご連絡します。						
講習費	ゲスト	500円	無名山塾会員	500円		
	*交通費・宿泊は各自負担 *旅行保険加入済(病気の場合は出ません) *インターネットによる申込みの場合、その月最初の参加時に500円割引となります。 *実施2週間前からキャンセル料が発生しますのでご注意ください。 ・出発日の14日前以降8日前まで 20% ・出発日の7日前以降3日前まで 30% ・出発日の前々日と前日 50% ・当日 100%					
装 備	①登山靴(履き慣れたもの)、 ③雨具(透湿防水性のがベスト) ⑤ヘッドランプ(予備バッテリーも) ⑦行動食(簡単に食べられる昼食) ⑨地形図(1/25,000): 拝島 ⑪プレートコンパス(シルバコンパスなど) ⑬このプログラムで特別に必要な装備 食器類 ★昼食の材料はこちらで用意します。食事代は当日集金します。 *装備についてご質問等ありましたらお気軽にお聞きください。					
	②ザック(体に合ったもの) ④防寒具(フリースやダウンジャケット等) ⑥着替え ⑧水(自分の必要量) ⑩山と高原地図: 奥多摩 ⑫携帯電話・スマートフォン(満充電のこと)					

講習参加申込書

2016年03月27日(日) に実施予定の【奥多摩・秋川丘陵】に参加します。

氏名	(フリガナ)	生年月日		血液型
住所	〒			
TEL		携帯		
FAX		Mail		
緊急連絡先氏名		続柄	TEL	
<p>* 個人情報 は 登山計画書作成、保険申込み、お知らせに使用し大切に保管します。 * 緊急連絡先は連絡が確実に取れる携帯電話などをご記入ください。 * 会員、参加経験ありの方は氏名と電話番号の記入だけで結構です。</p>				
参加申込	<p>電話、申込用紙記入後FAX、上記事項を明記したメール、のいずれかでご参加をお申込みください。 〒195-0072 東京都町田市金井2-19-35 大津洋介 TEL : 090-8518-6076 FAX : 03-6745-2673 Mail : koguma123@gmail.com</p>			
講習費支払	<p>講習費は原則として14日前までに以下のどちらかの講座にお振込をお願いいたします。 ご参加申し込み時点で実施が決定していないプログラムの場合は決定のお知らせ後、お振込をお願いいたします。</p> <p>三菱東京UFJ銀行・大塚支店 普通1668235 口座名 大津洋介(オオツヨウスケ) 郵便振替 記号10050 番号5317611 口座名 大津洋介(オオツヨウスケ)</p>			
連絡・質問事項等				

無名山塾・こぐま自然クラブ

〒195-0072 町田市金井2-19-35

TEL : 090-8518-6076 FAX : 03-6745-2673 E-mail : koguma123@gmail.com

ホームページ : <http://members3.jcom.home.ne.jp/yohtu/>FaceBook : <https://www.facebook.com/kogumaNC/>

大津洋介 日本登山インストラクターズ協会(JMIA)理事 JMIA公認登山インストラクター