



# 涸沢登山教室

2泊3日

同時開催 涸沢スキー2018

雪山をこれから楽しみたいという方向けの「涸沢登山教室」を開催いたします。アイゼン歩行やピッケルワークなど、残雪の涸沢を楽しみながら二泊三日で雪山登山の基本を学べる内容となります。この時期の涸沢は、まさに穴場。稜線からの景色も素晴らしいですよ。

皆様のご参加をお待ちしております！

日程：6月1日（金）～6月3日（日）

定員：10名

参加費： ¥16,000

（宿泊費別途、消費税・保険料込）

※宿泊費ご参考：涸沢ヒュッテ：1泊2日 ¥9500×2泊

## 内容：

残雪の涸沢をベースに、基礎的な雪上訓練などを行います。

次のシーズンには冬山に挑戦したい方や四季折々の美しさを見せる涸沢を楽しみたい方にオススメです！

一日目は、涸沢までのアプローチ、二日目の午前中は、アイゼンやピッケルを使った歩行技術訓練や、滑落停止などの基本的な雪上講習を行い、午後は実践として、前穂高岳・北尾根の稜線上にある5・6の科尔（5峰と6峰の間の鞍部）を目指します。

※5・6の科尔へは、必要に応じて安全のため固定ロープを使う場合があります。

## 集合：

6/1（金）7:00 上高地インフォメーションセンター前

当日連絡先：090-9357-5011（吉田）



## 解散：

6/3（日）14時頃 ビジターセンター前の予定です。

### 【宿泊施設のご予約】

涸沢ヒュッテ <https://www.karasawa-hyutte.com>

(※山小屋ですので、お風呂はありません。)

宿泊は涸沢ヒュッテへの予約を必ずお願いします。

(テント泊でのご参加は不可とさせていただきます。)

宿泊料金のお支払も当日現地で宿泊施設への直接のお支払となります。

※ご予約の際に、「カモシカスポーツのイベントで」とお伝えいただくとスムーズです。

※宿泊予約前にカモシカスポーツイベントへの参加お申込みをお願いします。

参考：1泊2日2食付 ￥9,500×2泊（￥19000）

〒390-1516 長野県松本市安曇 4469-1 ☎090-9002-2534

涸沢ヒュッテ東京事務所

〒100-0006 東京都千代田区有楽町 2-10-1 東京交通会館 B1

☎TEL：03-3211-1023 FAX：03-3211-8093

## スケジュール:

	朝	昼	夕
6/1 (金)	7:00 上高地インフォメーションセンター前 準備運動後出発	13:00~14:00 涸沢着	17:00 夕食
6/2 (土)	6:00 朝食 7:30 出発	12:00 昼食 (涸沢ヒュッテで昼食を取りま す) 13:00 出発	17:00 夕食
6/3 (日)	6:00 朝食 7:15 出発	13:00~14:00 頃 上高地着解散	

※天候やその状況により、スケジュールを変更する場合があります。

## お申し込み：

申込用紙にご記入の上、参加費を添えて店頭にてお申し込みください。ご来店できない場合は、お電話で仮予約をしていただき、申込書を同封の上、参加費を現金書留にて山の店・松本店までご送付ください。

お振込も可能です。その場合は別途お申し込み書をお送りください。

※参加にあたっての注意事項もご確認ください。

お問い合わせ カモシカスポーツ

山の店・松本店 0263-48-2424 matsumoto@kamoshika.co.jp



昨年のイベントの様子はこちらから（カモシカブログ）



## 装備表：

○基本装備 △任意装備（あれば便利）

個人装備表			
登山靴（アイゼン対応の登山靴）	○	ヘッドランプ（予備電池）	○
ピッケル	○	コンパス（方位磁石）	○
ストック2本（I型グリップ・雪用バスケット装着のもの）	○	地図（昭文社山と高原地図「槍ヶ岳・穂高岳、国土地理院2万5千分の1地形図「穂高岳」「上高地」）	○
アイゼン（前爪のある10本爪以上） ※必ず事前に靴に合わせてください。	○	行動食（1日目と3日目の昼食は行動食です。調理しないで口にできるもの）	○
ゴアテックス雨具またはオーバージャケット・オーバーパンツ	○	非常食（チョコ、ビスケット、ブドウ糖など）	○
ロングスパッツまたはレインスパッツ	○	ザックカバー	△
オーバーグローブまたはオーバーミトン	○	日焼け止めクリーム、リップクリーム	○
ウールなどの保温性のあるインナーグローブ	△	トイレットペーパー（水溶性）	○
インナーグローブ薄手（ウール、シルク、化繊）	○	ザック（30Lくらい）	○
登山用アンダーウェア（化繊、ウール）	○	保険証	○
長袖シャツ（化繊、ウール）	○	山岳救助保険（基本的な保険は費用に含まれております）	△
パンツ（化繊、ウール）	○	常備薬（ファーストエイドキットなど）	○
防寒着（フリース、羽毛など）	○	時計	○
耳まで覆う帽子（ニット帽など）	○	マグカップ	△
日除け用帽子	○	携帯電話	△
登山用ソックス	○	登山用ヘルメット	○
着替え（ソックス、アンダーウェア、シャツなど）	○		
サングラス	○	カラビナ 1個	○
水筒（500～1000ml）	○	安全環付きカラビナ 1個	○
保温ボトル（500～1000ml）	△	スリング(ナイロンなどの幅広め) 120cmと60cm各1本	○

※装備品で不明な点、分らない点はカモシカスポーツ松本店（0263-48-2424）まで必ずご相談ください。（荷物の軽量化にご留意ください）

## 注意事項：

- 1) 靴は足首まであるソールのしっかりしたアイゼン対応の登山靴。
- 2) 「ゴアテックス雨具またはオーバージャケット・オーバーパンツ」はゴアテックスか同等以上の防水透湿性のものとしてください。
- 3) アンダーウェア（肌着）やソックスは必ず化繊かウールのもので、綿は絶対に避けてください。（アンダーウェアに限らず綿は不可です）
- 4) サングラスは必ず紫外線カット率の高いものを選んでください。（レンズが小さいなど、脇から紫外線が入ってしまうものは避けて下さい。）
- 5) 初日と最終日の行動食兼昼食はおにぎりやパン、ナッツ、お菓子などのような調理不要なものを事前にご用意ください。2日目の昼食は涸沢ヒュッテ食堂での食事となります。非常食は、チョコレートやブドウ糖など高カロリーで調理不要なものをご用意ください。
- 6) 地図は「昭文社 山と高原地図 槍・穂高」などのような登山地図か、国土地理院の2万5千分の1地形図「穂高岳」「上高地」をご用意ください。2枚を合わせて必要箇所をコピーしておくといいでしょう。コンパスはオリエンテーリング・登山用のものをご用意ください。製図用のコンパスではありません。
- 7) 部屋割は相部屋になりますので、予めご了承ください。
- 8) 必ずアイゼンと靴の相性を事前にご確認ください。
- 9) 集合場所の上高地インフォメーションセンターは、バス乗り場横の建物になります。河童橋上流の上高地ビジターセンターではありませんのでご注意ください。
- 10) 最終日は14時頃上高地で解散となります。天候により前後することがあります。

## アプローチ：

お車でお越しの方：

長野道松本 I . C.より約 1 時間で国道 158 号線沿いにある沢渡駐車場に到着できます。  
お車でお越しのお客様は、ここでバス又はタクシーに乗り換えになります。当日の朝にバスにて上高地に入られる方は、**午前 6 時 10 分、沢渡発のバス**でお越しください。

公共交通機関でお越しの方：

沢渡駐車場から上高地まではバス又はタクシーで。

※各バス停近くに駐車場があります。

※バス片道 ¥ 1250 (往復 ¥ 2050)

タクシー片道 ¥ 4200 問い合わせ先：アルピコタクシー 0263-87-0555

駐車場 1 日 ¥ 600

※沢渡まで松本からお車で約 1 時間です。

沢渡から上高地はバスで約 30 分です。バスは約 30 分間隔で運行しています。

バス：さわやか信州号 新宿 22：25 発 上高地 5：20 着 (グリーンカー片道 ¥ 8000・2017 年 2 月現在/2018 年 2 月発表予定)

問い合わせ先：さわやか信州号カスタマーセンター 0570-550-395

沢渡周辺前泊：おすすめの宿

「中の湯温泉旅館」 0263-95-2407 (松本 I . C.より約 1 時間 30 分)

事前をお願いしておけば、バス停まで送迎していただけます。

旧安房峠 中の湯入口、急坂を 1 5 0 0 m 登って 7 号カーブ上になります。

中の湯宿泊者

中の湯発 6 時 15 分頃 上高地 6 時 30 分頃 着 ¥ 770

## 参加に当たっての注意事項：

・当講習会では、開催中の安全確保に十分配慮をしておりますが、万一の事故が発生する可能性も考えられます。不慮の事故に対し、(株)カモシカスポーツ及び当該講習会に係る個人は、一切の責任を負いかねます。すべて自己責任において参加してください。

・当講習会の参加者は保険に加入いたしますが、事故などの補償を全てカバーできるものではありません。これを超えるものはすべて個人負担となりますので、ご了承ください。申込書の記入は正確をお願いします。誤りがあった場合、保険が適用できない場合があります。

・実施前に中止にする場合には、こちらから参加者全員にご連絡いたします。

・お申し込みにお客様の都合で来店できない場合は、お電話で確認ののち、参加申込書を同封の上、現金書留にてお申し込み下さい。お振込も可能です。

※現金書留、お振込みのお客様はお電話にて事前に必ず予約の確認をお願いします。

お振込先：八十二銀行松本営業部（普）1354375 (株)カモシカスポーツ

・5/20（日）までのキャンセルは、参加費を全額お返しいたします。お振込での返金方法の場合、振込手数料を差し引いて返却いたします。

5/21（月）から5/27（日）までのキャンセルは50%ご返金いたします。

5/28（月）以降のキャンセルは返金できません。



## 2018 カモシカスポーツ 講習会 参加申込書

年 月 日

講習会名	湊沢登山教室		講習会日程	6/1(金)-6/3(日)	
フリガナ			生年月日	昭・平	年 月 日生
お名前			性別	男 ・ 女	
フリガナ					
住所	〒				
電話番号			FAX		
携帯電話			E-mailアドレス		
参加中の 緊急連絡先	フリガナ		電話番号		
	お名前				

### 誓約書

私は、カモシカスポーツ主催の講習会に参加するに当たり、参加規約を遵守いたします。

年 月 日 氏名 印

※保険の申込にも使用しますので、記入欄はすべてもれなくご記入ください。

受領金額¥ \_\_\_\_\_ 受領日 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 受付担当者 \_\_\_\_\_

お預かりしました個人情報はカモシカスポーツが保管、管理しその他の目的には使用いたしません。