



涸沢スキー 2019

2泊3日

同時開催 涸沢雪山登山教室

雄大な北アルプス・穂高、涸沢カール^①の雪渓をスキーで滑ってみませんか？

本格的な冬山装備がなくても、スキー用具、アイゼン、防水透湿性ウエア、ストック、フリース、ダウン、冬用手袋などの基本装備で参加可能です。

まだ、人もまばらな涸沢カールで360度の景色もご堪能いただけます。

詳しくは、このパンフレットをご覧ください。

日程 5月31日（金）～6月2日（日）

定員 15名（定員になり次第、締切りとさせていただきます）

参加費 22,000円（宿泊費除く※ 消費税・保険料込）

※ 涸沢ヒュッテ宿泊費：1泊2食付き 10,000円×2泊=20,000円

対象者 一般スキー、アルペンスキー、山スキー、テレマークスキーのご経験者

スケジュール

日にち	行程	食 事
5/31 (金)	7:00 上高地インフォメーションセンター前集合 7:10 参加者確認、準備運動後、涸沢へ出発 11:00~12:00 行動中の休憩時に昼食 13:00~14:00 涸沢ヒュッテ到着 14:00 試滑走、班分け 17:00 夕食	朝食 各自済ませて集合 昼食 各自用意の行動食 夕食 涸沢ヒュッテ
6/1 (土)	6:00 朝食 7:30 雪渓に出発、スキー滑走(午前) 12:00 涸沢ヒュッテに戻り昼食 13:00 雪渓に出発、スキー滑走(午後) 17:00 夕食	朝食 涸沢ヒュッテ 昼食 涸沢ヒュッテ 夕食 涸沢ヒュッテ
6/2 (日)	6:00 朝食 7:15 涸沢ヒュッテ出発 14:00 上高地ビジターセンター前解散 (予定)	朝食 涸沢ヒュッテ 昼食 各自用意の行動食

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です。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。

初日と最終日の昼食（行動食）は、調理不要なおにぎりやパン、ナッツ、お菓子などを各自ご用意ください。

トレッキングや登坂中の行動食は、高カロリーなチョコレートやゼリー、ジェルなど各自ご用意ください。

天候等によりスケジュールを変更する場合があります。

スキー・荷物について

スキー・荷物の荷揚げは、5月21日(火)迄に必ず当店へお持ち込みいただくか、お送り願います。**1日でも遅れると荷揚げが出来なくなるので、期日厳守でお願いいたします。**

また「当店」「涸沢」間は往復650円/kgの荷揚げ費用が別途必要にな

ります。詳しくは当店スタッフまでお尋ねください。

スキー・荷物の送付先

カモシカスポーツ山の店・松本店

〒390-1242 長野県松本市和田 4478-1 電話番号 0263-48-2424

宅配便送り状の備考欄に「涸沢スキー」と記入してください。

スキー・荷物のお受け取りについて

本イベント終了後、当店へスキー・荷物が届くのは6月10日頃の予定です。スキー・荷物のお受け取りはそれ以降にご来店下さい。

お受け取りが難しい方は、宅配便配送料実費にてお送りいたします。

（ご参考：当店から東京23区まで「スキー」と「ブーツ+荷物で10kg以内」を配送した場合、送料は3000円になります。）

尚、涸沢から当店に送る荷物が増える場合は、増加分500円/kgにて対応いたします。

宿泊について

涸沢スキー2019イベントのお申込み手続きが終わりましたら、ご参加者様にて、直接涸沢ヒュッテの宿泊手配をして下さい。お支払は宿泊施設へ直接お支払い下さい。

ご予約時は「カモシカスポーツのイベント」と必ずお口添え願います。

涸沢ヒュッテは山小屋のためお風呂はなく、相部屋になります。

なお、当イベントへの参加に際し、テント泊は不可とさせていただきますのでご了承ください。

ご参考

涸沢ヒュッテ 1泊2食付き 10,000円×2泊 = 20,000円

<https://www.karasawa-hyutte.com>

〒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

お申込み締切日

平成31年5月17日（金）

定員になり次第、締切りとさせていただきます。お早めにお申し込み下さい。

お申し込み方法

1. 店頭申込み：店頭で申込用紙を記入して参加費を支払う。
2. 電話申込み①：お電話で仮予約された後、申込書と参加費を現金書留で送付。
3. 電話申込み②：お電話で仮予約された後、申込書は郵送、参加費はお振込み。

※詳しくは「参加にあたっての注意事項」をご確認ください。

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！→
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（防水性のある足首まである登山靴・軽登山靴でOK）	○	コンパス（方位磁石）	○
スキー板、スキーブーツ ※スキー板、ブーツは荷揚げしてください。	○	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」）	○
ストック2本（伸縮タイプまたはスキースtock）	○	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）	○
軽アイゼンもしくは、アイゼン ※必ず事前に靴に合わせてください。 前爪付きのアイゼンの使用をおすすめします。	○	スキーヘルメット（登山用でも可） ※澗沢ヒュッテ様で登山用ヘルメットのレンタルもあります。（有料）	○ 必須
冬山用ロングスパッツまたはレインスパッツ	△	着替え（ソックス、下着、シャツなど）	○
オーバークラブ またはスキー用グローブ	○	日焼け止めクリーム、リップクリーム	○
ウールなど、保温性のあるインナーグローブ（スキーグローブをお持ちの方は不要）	△	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（30～40L） ※スキーの取り付けができるザックが必要です。 不明な点をご相談ください。	○
登山用アンダーウェア上下（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	○	ヘッドランプ（予備電池）	○
ゴーグル	△	ザックカバー	△
サングラス	○	※スキーシールは使いません。	
水筒（500～1000ml）	○		
保温ボトル（500～1000ml）	△		

装備品でご不明な点は、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。

また、荷物は極力軽量化するようご尽力願います。

装備に関する注意事項

- 1) 靴は足首まであるソールのしっかりした防水性の高いトレッキングシューズ。防寒長靴、長靴等は不可です。
- 2) 「オーバージャケット・パンツまたは雨具」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) 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。
- 6) 「軽アイゼン」についてチェーン式は不可です。
- 7) アイゼンは事前に靴と合わせておいてください。

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¥500

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

沢渡周辺の前泊

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) 事前にお問い合わせいただければ、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1500m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にお願いします。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

キャンセルについて

・5/19 (日) までのキャンセルは、参加費を全額ご返金いたします。お振込での返金方法の場合は振込手数料を差し引かせていただきます

・5/20 (月) から5/26 (日) までのキャンセルは50%ご返金いたします。但し、5/21以降は荷揚げ費用のご返金は出来ません。

・5/27 (月) 以降のキャンセルは全額ご返金できません。

2019 カモシカスポーツ 講習会 参加申込書

年 月 日

講習会名	涸沢スキー		講習会日程	5/31(金)-6/2(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 急連絡先	フリガナ		電話番号	
	お名前			
荷揚げ 有 ・ 無				
歩行ペースの問題から原則荷揚げをお願いしております。				
<p style="color: red; margin: 0;">カモシカスポーツ記入欄</p> <p>スキー板 ・ ブーツ ・ スtock ・ その他(合計 kg)</p> <p>内訳(スキー・ブーツ・ストック kg/その他 kg)</p>				

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。