

山に登ってみたいけど、どうしたらよいかわからない・・・
山の会の雰囲気を知ってみたい！
山登りを大田山の会の仲間と始めてみませんか？
どなたでもお気軽にご参加いただけます。

2013 年日帰りハイク

公開山行 三頭山

都民の森～三頭山～榎寄山～数馬 約4時間



○集合日時・場所

11月17日(日)8時50分 武蔵五日市駅 バス①番乗り場 集合 8時57分発バス乗車

○参加費

1,000円(山岳保険代を含みます。ただし、食費や交通費は含まれません)

○服装(ポリエステル等の化繊またはウール製のもの。綿製品は不可。)

長袖シャツ、ズボン、防寒着(セーター、フリース等)

○必要な装備 ※詳しくは例会で説明します

ザック(30リットルくらい)、登山靴、雨具(上・下別のもの)、帽子、手袋、着替え、
行動食・山頂での昼食(おにぎり、パン、コンビニ弁当、カップラーメン等)、
水(清水、スポーツ飲料、お茶等)、ヘッドランプ、地図、コンパス

○あると便利な装備

折りたたみ傘、ストック、日焼け止め

○参加される方へのお願い

公開山行に申し込みをされる方には下記例会への参加をお願いいたします

山行における安全と会員とのコミュニケーションを目的としておりますので、これに参加できない場合は山行をお断りする場合がありますことを了承下さい。

○申込方法及び締切り

連絡先または11月例会(11月6日)会場(南蒲一会館)でお申し込み下さい。

詳細は大田山の会ホームページ <http://ota-ac.com> でご確認下さい。

連絡先 大田山の会事務局長 今西

携帯 080-5010-8092 メール masou@agate.dti.ne.jp

OAG
Ota Alpine Club
TOKYO JAPAN

大田山の会