

HRCホシノランニングクラブ登山企画

## 冬の陽だまりハイク 奥武蔵・伊豆ヶ岳

- 日にち 平成26年2月9日（日）  
悪天候時は中止 朝6時に判断して連絡
- 場所 埼玉県 伊豆ヶ岳（いずがたけ）850m
- 集合時間 乗合 浜川運動公園6：30集合 7：00出発  
※同乗マイカーを出していただく方には交通費をお支払いします  
スタッドレスタイヤ必要
- 定員 15名程度（お子さん可、未経験者可）
- コース 移動：浜川運動公園＝高崎IC＝花園IC＝正丸駅駐車場9：00  
歩行：正丸駅～伊豆ヶ岳12：00～正丸峠14：00 歩行時間約4時間  
秩父駅周辺にて入浴予定
- 会費 4,000円（交通費、昼食、案内料） 山岳保険は各自加入してください
- 持ち物 ※参加者には事前に装備チェックをします



### 装備

品名	ワンポイント
トレッキングシューズ	トレイルシューズ、軽登山靴、トレッキングシューズ
アイゼン	必要なし
ザック	20～30L
レインウェア	登山用雨具、ウィンドブレーカー
防寒着	フリース+ダウン等の保温性に優れたものの組み合わせ
長袖厚手シャツ	吸汗速乾素材または厚手のシャツ
半袖シャツ	吸汗速乾素材
トレッキングパンツ	トレーニングウェア、登山ウェア
アンダーウェア	発熱素材のインナーが良い
手袋、靴下	ウールなどの保温性のあるもの
帽子	ニット帽
サングラス	サングラス
ヘッドランプ	早朝や夜間行動の備えとして、予備電池も必ず用意
水筒	保温ポット500ml + 水500ml
行動食	軽やかさばらず、調理の必要のないもの、手袋で開けられるもの
ストック・ピッケル	ストックがあればよい
携帯トイレ	環境のためにも携行を常習化
地図	1/25,000の地形図、登山地図
マイカップ・マイはし	山頂でのコーヒーや食食用、使い捨てではないものをいつも持ち歩く
磁石（コンパス）	プレートコンパス
時計	防水タイプ
カメラ	デジカメ（防水）が良い
医薬品	持病薬や軽度の怪我等に対応できるもの
その他	洗面用具、筆記用具、嗜好品、ナイフ、日焼け止め等
お風呂セット	下山後の入浴用

太字は必携、下山後の温泉希望者は入浴セット・着替えを用意してください

保険 参加者は各自山岳遭難保険に加入して下さい（わからない方は山口まで）。

リーダー 山口信吉 高崎市緑町2-15-1 090-7632-5292  
元山岳ガイド [nyhoshino@gmail.com](mailto:nyhoshino@gmail.com)  
元山岳救助隊員

注意 天候やルート状況判断で途中で引き返すことがあります  
途中の経過時間によりコースの変更をすることがあります

参加希望者は2月2日までにメーリングリストまたは山口まで参加表明をお願いします。