平成２５年６月山行　登山計画書

野山を歩いてみませんか

みちのくのマッターホルン

兜明神岳・岩神山

十和田山岳会

日　時　　平成２５年６月１４日（金）　午前６時出発～午後５時帰着
　　午前５時４５分まで「十和田市総合体育センター」集合の事
場　所　　兜明神岳（ｶﾌﾞﾄﾐｮｳｼﾞﾝﾀﾞｹ　1,005m）・岩神山（ｲﾜｶﾐﾔﾏ　1,103m）岩手県宮古市
会　費　　会員　３，７００円　　一般　４，０００円（保険代、交通費、資料代含む）
定　員　　３０名まで（先着順）　小雨決行（中止のときは前日までに連絡します）
締　切　　６月７日（金）まで　十和田山岳会・扇田（オオギタ）へ
　　ＴＥＬ・ＦＡＸ　０１７６－２２－２５１０
　　※　広報とわだ６月号、掲載済み

行　程（予定）　　==バス　——歩行

十和田市==下田百石 IC==盛岡南 IC==区界道の駅==ｳｫｰｷﾝｸﾞｾﾝﾀｰ——
6:00　6:30　8:30　9:20-30 ﾄｲﾚ　9:35-50 準備運動
兜明神岳——かぶと広場——馬っこ広場——岩　神　山——かぶと広場——
10:40-50　11:00　11:10　11:40-12:10 昼食　12:30
ｳｫｰｷﾝｸﾞｾﾝﾀｰ==区界道の駅==盛岡南 IC==下田百石 IC==十和田市
13:00-10　13:15-25　14:15　16:15　16:45

★　ゆっくり歩いて　往復　３時間です

持ち物

登山靴、　雨具、防寒具、帽子、手袋、水筒(水)、虫よけ、昼食、
行動食(お菓子など)、着替え、ストック、常備薬、お金　など

☆　緊急現地連絡先　０９０－３４６９－６２３６　扇田　守
☆　当日にあらためて「登山計画書、参加者名簿、地形図」を配布いたします