中高年登山（七時雨山）教室山行計画書

十和田山岳会

1　日　時：　平成２５年８月４日（日）　　小雨決行

＊集合　　５：４５　（十和田市総合体育センター）　＊出発　　６：００

＊帰着　１８：２０　（十和田市総合体育センター）　＊解散　１８：３０

2　山行先：　七時雨山（ななしぐれやま）（ 標高 1,060m ）　岩手県八幡平市

3　会　費：　　山岳会員　３，０００円

一般の参加者　３，５００円（交通費、保険、資料　その他）

4　コース：

◎十和田市総合体育センター ――→ 二戸市 ――→ 浄法寺 ――→ 七時雨山荘・・・

6:00　　7:10　　7:40　　8:10 / 8:30

登山口（三合目）・・・・＞　八合目・・・・＞七時雨山(北峰)・・・・＞七時雨山（南峰）(昼食)・・・

9:35 / 9:40　　10:15 / 10:30　　10:55 / 11:10　　11:30 / 12:30

七時雨山(北峰)・・・・＞登山口(三合目)・・・・＞七時雨山荘 ――→浄法寺 ――→

12:50　　13:40 / 13:50　　14:20 / 15:30　　16:00

二戸市 ――→ 十和田市総合体育センター

16:30　　18:20

5　個人装備：　登山靴、雨具、防寒具、帽子、手袋、水筒、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

6　申し込み：　十和田山岳会員　野村勝志

住所：十和田市西十四番町１９－３３

電話：０１７６－２４－３０９１

7　締 切 日：　7月２４日（火）

8　参加者：

1　野村勝志	2　松田　弘	3	4	5
6	7	8	9	１０
１１	１２	１３	１４	１５
１６	１７	１８	１９	２０

山頂からご来光を仰いで見ませんか！

平成２５年度 市民登山教室 太平山登山 計画概要

１．趣　　旨　市民の健康増進と親睦をはかり、楽しい登山とする。
２．主　　催　十和田山岳会
３．日　　時　＊平成２５年８月１０日（土）～１１日（日）
　　＊出発　5:00 十和田市総合体育センター　＊帰着　19:00
４．山行先　太平山［奥岳］1,170.4m　秋田市［旭又コースを往復］
　　＊宿泊：山頂宿泊所［参籠所：三吉神社宿泊施設］
５．コース概要

＊８月１０日（土）

◎十和田市総合体育センター＝＝＝下田百石IC>>>>>>>八戸JCT >>>>>>>安代JCT >>>>>>>

岩手山SA>>>>>>>盛岡IC＝＝＝秋田市－－－旭又登山口・・・・・・太平山［山頂宿泊施設］

＊８月１１日（日）

◎太平山［山頂宿泊施設］・・・・・・旭又登山口－－－秋田市＝＝＝盛岡IC>>>>>>>安代JCT

>>>>>>>八戸JCT >>>>>>>下田百石IC＝＝＝十和田市総合体育センター

＊凡例　＝＝＝国道、>>>>>>>自動車道、－－－県道・その他、・・・・・・登山道

６．会　　費　１３，０００円［交通費、宿泊費、資料費、写真、その他］
　　但し、秋田温泉での入浴費と昼食費は各自負担として下さい。
７．服　　装
①．登山帽（夏用）
②．登山シャツ（夏用）
③．登山ズボン（夏用）＆ベルト
④．登山用靴下（夏用）
⑤．登山用下着（汗をかいても冷たくならないもの）
⑥．登山靴
⑦．登山手袋（または軍手）
⑧．スパッツ（必要な方）

８．個人装備
①．雨具（セパレート型）
②．防寒・防風衣（フリース、セーター）
③．水筒（0.75~1リットル程度のポリ製かテルモス）
④．計画書（当日配付します）
⑤．ヘットランプ
⑥．昼食
⑦．間食・非常食（飴類、乾物類、果物類、飲料水、等）
⑧．ストック
⑨．着替類（シャツ、ズボン、肌着、靴下、等）
⑩．小物類（保険証、予備笛、常備薬、洗面用具、筆記用具、眼鏡、テッシュペーパー、ビニール袋、等）
⑪．ザック＆ザックカバー

９．申し込み
（1）．申込先　十和田山岳会事務局　十和田市西二十一番町59-12
　　扇田　守　TEL＆FAX　０１７６－２２－２５１０
　　下山　壽　TEL＆FAX　０１７６－２３－１７１５
（2）．締切日　平成25年８月２日㈮　＊先着２０名で締め切ります。
　　＊但し、１０名以下の場合は中止とします。