

ロングトレイルハイカー入門講座 2019

第4回 ロングトレイルを縦走しよう

10月26日（土）～27日（日）



主催 NPO 法人 アウトドアライフデザイン開発機構

共催 安藤百福記念 自然体験活動指導者養成センター

1. スケジュール（予定）

■10月26日（土）集合 10:30 車坂峠

10:10 受付

10:30 開始、オリエンテーション、パッキング

※テント・マットを担いで湯ノ丸キャンプ場まで歩きます。

大きめのザックをご用意ください。シュラフはキャンプ場でお渡しします。

11:00 出発

車坂峠～高峰山（昼食休憩）～高峰温泉～

池の平湿原駐車場～地蔵峠～湯の丸キャンプ場

車坂峠（1973m）から、隠れたパワースポットの高峰山（2106m）、高峰温泉へ。そこから先は林道を歩いて湯の丸キャンプ場へ向かいます。



16:00 キャンプ場到着 テント設営、夕食づくり

18:00 夕食・懇親会（注文者のみ、アルコール付は+1,000円）



第4回は暖かい鍋料理で乾杯しましょう！



差し入れも大歓迎です！

20:30 片付け、終了 フリータイム

差し入れは
運搬いたします

■10月27日（日）

6:00 朝食（要事前予約）

7:00 テント撤収

8:00 出発 ※テント等、不要な荷物は預かります

湯の丸キャンプ場～烏帽子岳～湯ノ丸山（昼食休憩）

～地蔵峠

標高約 1780mのキャンプ場から、烏帽子岳（2066m）、湯ノ丸山（2101m）を縦走。湯ノ丸山の山頂からは、ハヶ岳、南アルプス、奥秩父の山々など、360° のパノラマが楽しめます。

13:30 地蔵峠着、タクシーで移動（1人1,200円程度）

14:00 高峰高原ホテル着、アンケート記入、

14:20 解散

【重要】天候によりプログラムやスケジュールが変更になる場合がございます。また、参加者の身の安全を最優先しますので、場合によっては終了時刻が前後する可能性もございます。

2. 交通のご案内

・集合 10/26 (土)

(1) 電車場合 10:30 高峰高原ビジターセンター駐車場

6:52 東京駅発《あさま 601 号》→8:16 佐久平駅着

8:25 佐久平駅発《JR バス/1,380 円》→9:19 高峰高原ホテル着

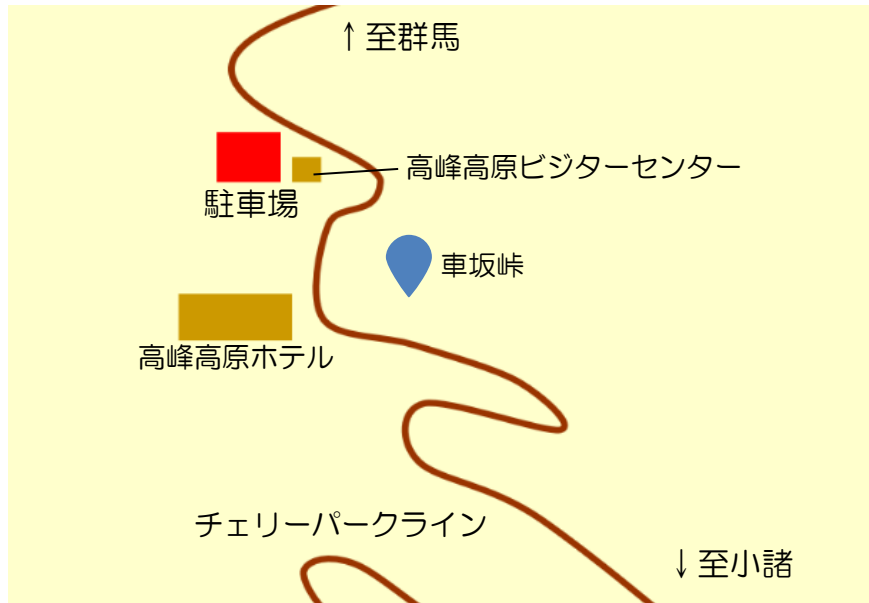
※集合時刻まで、ビジターセンターなどでお待ちください。

カフェもあります。

(2) 自家用車の場合 10:30 高峰高原ビジターセンター駐車場

10:30 までにお越しください。

駐車場は高峰高原ビジターセンターをご利用ください。



・解散

10/27（日）14:20 車坂峠

（１）電車の場合

16:19 高峰高原ホテル発≪JR バス関東・新宿行 1,380 円≫

→17:30 佐久平駅着/17:57 発≪はくたか 570 号≫

→19:12 東京駅着

（２）高速バスの場合

16:19 高峰高原ホテル発≪JR バス関東・新宿行き≫

→20:17 新宿駅新南口（バスタ新宿）着

（片道 3,100 円。お問い合わせは JR バス関東へ）

3. 講師プロフィール



山口 章（やまぐち あきら）

公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド

京都府出身東京都在住。『山と溪谷』編集長、山岳
図書編集部長、山と溪谷社事業部参事などを歴任。

NPO 法人アウトドアライフデザイン開発機構代
表理事、NPO 法人浅間山麓国際自然学校顧問、ク
ライミング・インストラクター。中学時代より登山

を始め、ワンダーフォーゲル部、山岳部で国内の山々を登り、海外では
モン・ブラン、マッターホルンなど、登山、登攀経験が豊富。主な著書
は『社会と環境教育』（東海大学出版会・共著）、『自然との共生をめざし
て』（ぎょうせい・共著）など。

4. 宿泊のご案内

宿泊地：湯の丸キャンプ場 施設利用料：1,000 円（1 人）

<http://www.yunomaru.co.jp/s-camp.html>

テント、シュラフ、マットをお持ちください（レンタル有）。

レンタル料

テント：2,000～3,000 円（2 人で1つのテントをご利用頂きます）

シュラフ：1,000 円

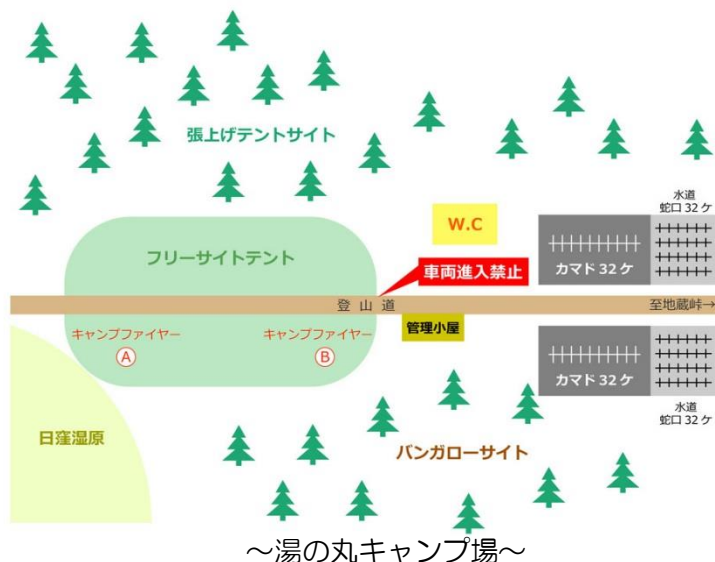
マット：無料

★荷物について

縦走体験なので、なるべく全て自分で担げる程度の荷物でお越しください。
新しいザックを購入する必要はありません。難しい場合はご相談ください。

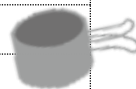
テントレンタルされる方は、テントのに入る余裕を残してパッキングをお願いいたします。シュラフはキャンプ場でお渡しいたします。

差し入れなどは集合時にお預かりし、キャンプ場まで運搬いたします。

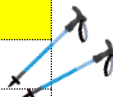


5. 持ち物および装備のご案内

✓	名称	備考
	ザック	30ℓ以上が望ましい ※1日目はテントを協力して担いで歩きます。 ※新たに購入する必要はありません。
	ザックカバー	
	靴	軽登山やトレッキング用
	服装：シャツ類	速乾性素材のものがよい
	服装：パンツ	ポリエステルなどのトレッキング用がよい。ジーンズや綿パンツなどの乾きにくい素材は不可。
	防寒着（真冬用）	ダウンジャケットやフリース 夜は零度以下まで冷え込む可能性がありますので、防寒着をお持ちください。 メリノウールの下着上下、マフラー、タオル等があるとより安心です。
	カイロ	
	帽子、手袋	帽子・手袋
	レインウェア	上下別々で透湿素材のものがよい
	ストック	必要な方（レンタル有：500円）
	ヘッドライト	必須（事前に電池の容量を確認）
	1日目の昼食	携行食などを各自でご準備ください。
	1日目の夕食	注文しない方



	2日目の朝食	注文しない方
	2日目の昼食	携行食などを各自でご準備ください。
	水筒(ペットボトル可)	水、お湯はキャンプ場で補給可
	保温ポット	お湯が必要な方
	保険証	
	洗面用具	
	他、各自必要なもの	カメラや日焼け止めなど
	サンダル	あるとテント場での移動が楽になります
	テント	レンタル有
	シュラフ	レンタル有 シュラフをレンタルされる方は、特に暖かい恰好をご用意ください。
	マット	レンタル有
	クッカー	レンタル有、昼食に自炊をする方



【重要】夜間の冷え込みが予想されますので、防寒着を必ずお持ちください。

また、事前に宅配便をご利用の方は事務局へご一報ください。



6. 食事等の申し込みについて

以下の各項目について電話、メール、またはフォーム
(<http://urx3.nu/KVYe>) よりご連絡ください。

QR コードからでもできます（全員）。



〆切＝10月10日（木）

- ・交通手段 ＝ 電車/自家用車
- ・1日目夕食 ＝ 注文する（アルコール有/無）/注文しない
- ・2日目朝食 ＝ 注文する/注文しない
- ・装備レンタル ＝ クッカー&バーナー/ポール/レンタルなし
- ・テント泊レンタル ＝ テント/シュラフ/マット/レンタルなし

・1日目夕食/懇親会について

夕食を兼ねて懇親会を行います。

今回は体の温まる鍋料理をご用意します！

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。

**お酒・おつまみ等
一品持ち寄り
大歓迎！！**

※頂いた差し入れは
集合時にお預かりします

・クッカー&バーナーレンタルについて

1日目、2日目の昼食用にお貸しします。先着 10 個まで。

※1日目、2日目の昼食は各自でご用意ください。

7. 参加費のお支払い

参加費 7,800 円

開催日の **10 日前**までに下記口座にお振込みください。

(振込手数料はご負担ください。)

りそな銀行 新橋支店 普通 1858570
特定非営利法人アウトドアライフデザイン開発機構

宿泊費・食事代・レンタル代

当日受付時に現金にてお支払いください。カードでのお支払いは承っておりません。

(近隣に ATM はございません。現金のご用意をお願いいたします。)

《金額》

宿泊費： 1,000 円
夕食代： 1,500 円
アルコール代： 1,000 円
朝食代： 500 円
タクシー代： 1,200 円程度※

※地蔵峠～車坂峠間

タクシー代は全員で割り勘とさせていただきます。

正確な金額は前日までにお知らせします。 交通費の領収書は出ませんので、ご了承ください。

レンタル品

テント： 2,000～3,000 円 ※正確な金額は前日までにお知らせします。
シュラフ： 1,000 円
マット： 無料
クッカー： 1,000 円
ポール： 500 円

8. キャンセルポリシー

以下の場合にはキャンセル料金が発生いたします。

- ・開催日 7 日前～4 日前にキャンセルの場合は、参加費の 10%
- ・開催日 3 日前～2 日前にキャンセルの場合は、参加費の 30%
- ・開催日前日にキャンセルの場合は、参加費の 50%
- ・開催日当日にキャンセルの場合は、参加費の 100%

キャンセルされた方は、お振込み先のご連絡をお願いいたします。

後日、参加費からキャンセル料と振込手数料を引いた額を振込にて返金いたします。

9. お問い合わせ

安藤百福センター ロングトレイルハイカー入門講座事務局 担当：横堀

〒384-0071 長野県小諸市大久保 1100

TEL 0267-24-0825 E-mail info-center@momofukucenter.jp

当日の緊急連絡先 横堀 080-2528-8120

10. 注意事項（必ずお読みください）

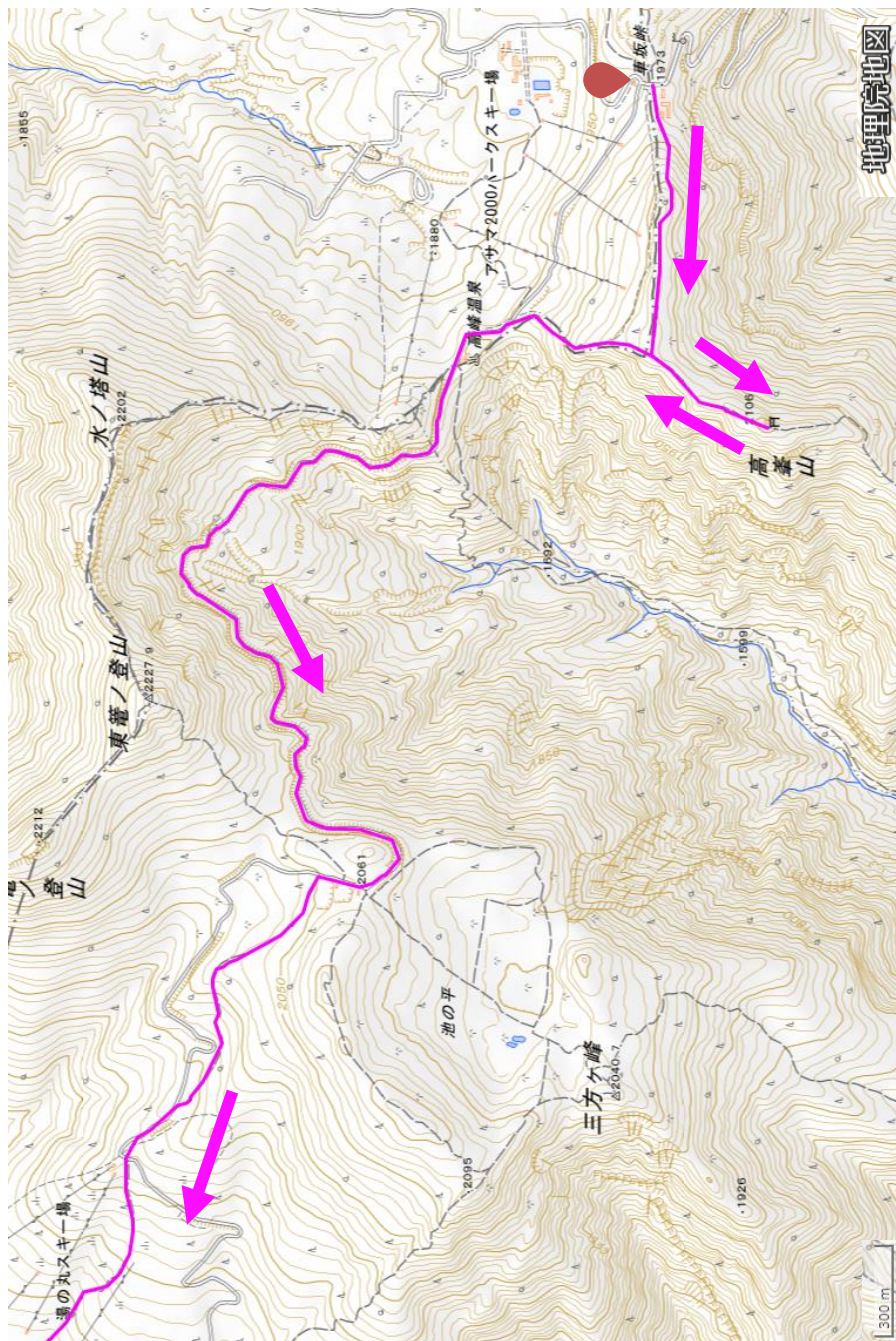
- 健康とケガの防止については自己管理です。自然の中での活動はどんな場合でもケガ等の可能性が潜在的にあることを十分に認識されて、常に安全で無理のない行動を心掛けていただきますよう、お願い申し上げます。また持病等のある方は、必ず主治医の承諾を得てご参加いただきますよう、お願いいたします。
- 参加者は全員傷害保険に加入しております。私たちは安全には最大限の配慮をしておりますが、万一ケガなど損害の生じた場合は主催者の故意または重大な過失によるものを除いて、その全責任は個人に帰着します。参加者はその旨了承されて参加されたものとし、当講座では応急手当の処置などを除いた一切の責を負いません。
- お申込時にお送りいただきました個人情報、保険の手配、お申し込み手続き等が確認できない場合のご確認、自然条件などで記載事項に大きな変更があった場合のご連絡、開催中に万一お怪我等なされた場合のご連絡等に必要な事項です。
- ご連絡いただいたご住所に、今後安藤百福センターよりお知らせを年に数回お送りさせていただく場合がございます。お知らせご不要の場合は、お申し出ください。
- いただいた個人情報は、当センター管理規定に基づき、厳重に管理させていただきます。また上記の目的以外に情報が使用されることは一切ございません。

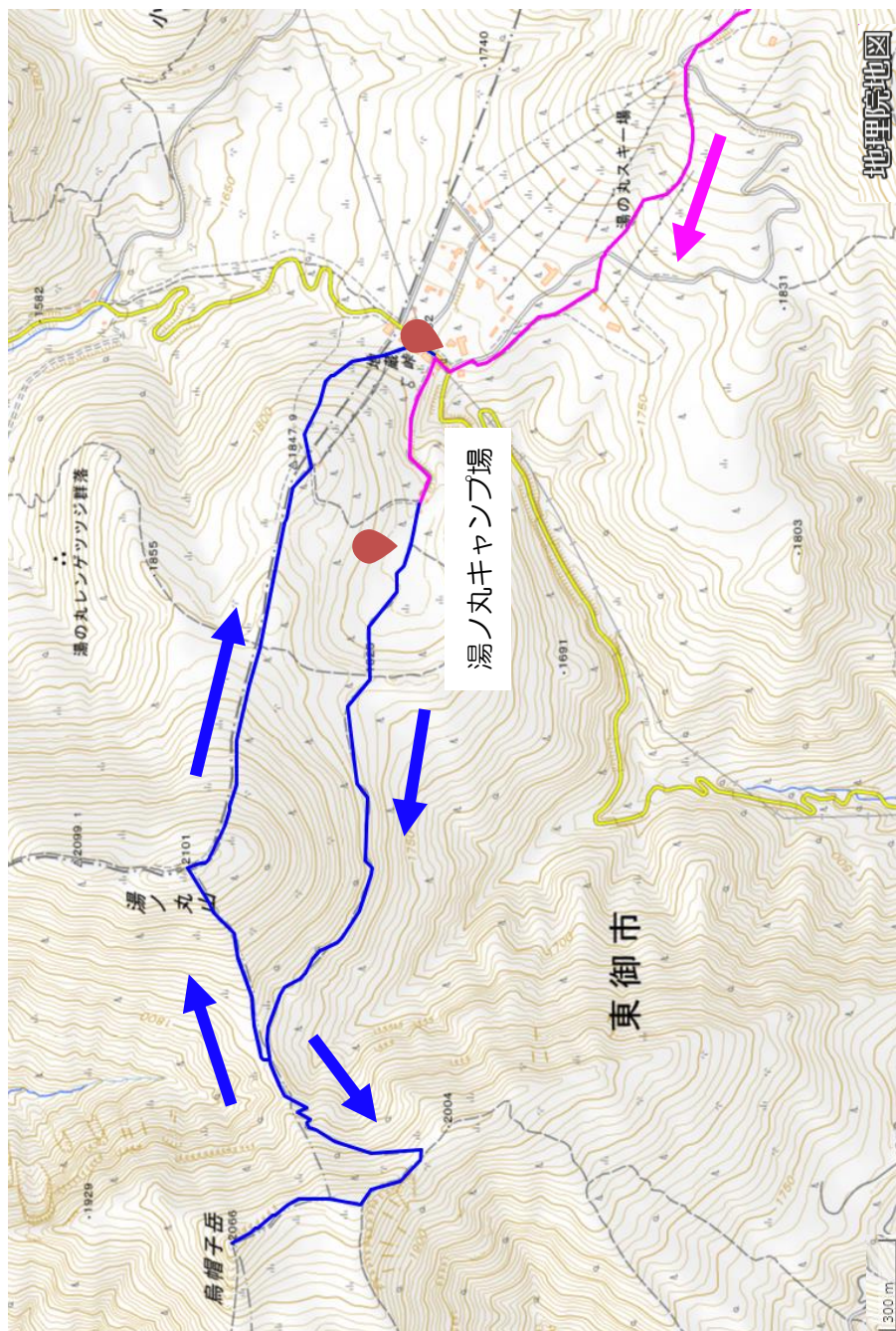


コースマップ

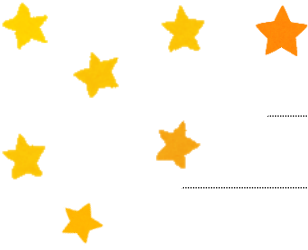
——1日目

——2日目





This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines for tracing and writing.

