

## 山に登るための Work Shop のご案内

### Indoor

毎月1回、登山の知識、技術などのディスカッションを行います。当面の内容は以下の通りです。

#### ■山での食について

行動食・予備食・非常食、そして水 10月09日(火)

#### ■地形図を広げてみよう

地形と等高線の間隔を考える 11月06日(火) コンパス、筆記具をお持ちください。

#### ■雪のある白い世界へ

雪山を歩いてみませんか 12月04日(火)

#### ■地形図を広げてみよう

地形と等高線の間隔を考える2 2019年01月08日(火)

#### ■山でバテないために

日頃のトレーニングを考える 02月05日(火)

場所：(株)キャラバン 本社 8階 レセプションルーム (巣鴨駅より徒歩3分)

時間：18:30～ 70分程度 参加費：Free

ショップで受付をして8階にお上がりください。

なお、ご参加の方にはキャラバンショップでの購入割引券を差し上げます。

### Outdoor

隔月で実際に山を歩きその中で indoor の内容を身につけていきます。場所は「奥武蔵高麗川流域トレイル」を7回程度に分けて歩きます。ルートは図に示すように飯能駅から展覽山、天覚山、子ノ権現、伊豆ヶ岳、正丸峠、関八州展望台、腰上山、ユガテ、日和田山、高麗駅まで高麗川上流域周囲の稜線上で総距離60～70km程度となります(各回入下山距離は含まない)。

- ・参加条件：Indoorにご参加の方が優先的に参加出来ます。最大10名まで。
- ・日程行程：各回ホームページでご確認ください。(2018年は10、12月に実施予定)
- ・参加費：1,500円(保険代など)
- ・詳細についてはIndoor参加時に遠慮なくご質問ください。



