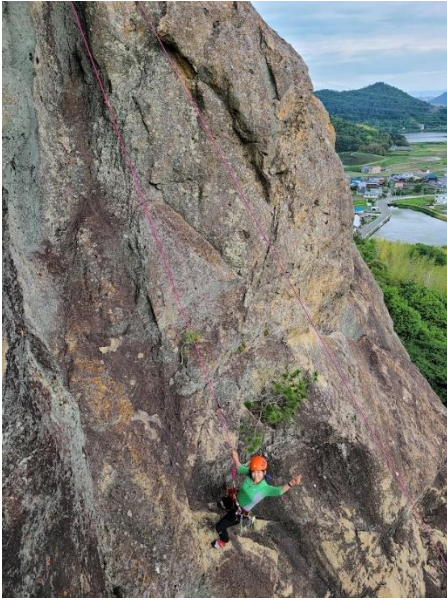


# 5/18(土),5/19(日) 島田ガイドの御着岩 初級クライミング

※両日同じ内容で実施いたします



【集合】ひめじ別所駅 8:45

(車集合の方はマックスバリュ別所店の駐車場真ん中あたり9:00)

【解散】同場所16:00頃

【行程と内容】

ひめじ別所駅—マックスバリュ(買い物可)—駐車場—歩き10分—岩場にて基本的な装備の扱いや登りの動作、バランスのとり方(5・7—5・9)、無理のないグレードで疲れない動きを学び、今後のクライミング、登山に活かしてください—登山靴で岩場歩き—集合場所解散

【講習費】¥13000

【当日経費】¥1000 (車の方はなし)

【ガイド】島田和昭

【装備】 登山靴 (アプローチシューズ)、レインウエア上下、ベースレイヤー、ミッドレイヤー、防寒着 (ダウン、フリース等)、ザック、ティッシュ、時計、貴重品、携帯電話+予備バッテリー、常備薬、ヘッドランプ (予備電池)、行動食(昼食含む)、飲料(サーモスなど1L前後)、最低限のファーストエイドキット、手袋、ヘルメット、ハーネス、安全環ビナ×2、カラビナ×2、120スリング×1 あればビレイ器具

※以下の安全装備はレンタル可(各 500 円)

○ヘルメット ○ハーネス ○クライミングシューズ(サイズをお知らせください)

○カラビナ類+スリング

【ポイント】 今日からクライミングを始める方、初心者のための入門～初級レベルを楽しく学べます