

◆トレーニング内容と装備について

- ☆歩荷トレ…雪山テント泊に必要な装備を担ぐと18kg～になります。そのため、段階的に体力づくりをしていきます。
- ☆アイゼントレ…岩稜帯を歩く練習です。ピッケルの持ち方など、雪山で安定した歩行ができるように練習します。
- ☆雪山山行…ロープを使っての滑落停止練習、雪崩時に遭難者を救助するビーコン捜索練習、雪山テント泊などを実施します。
- ☆冬山登山に必要な装備（座学時に詳しく説明します）
…冬山用ウェア上下、中間着、12本爪アイゼン、ピッケル、ザック、冬靴、冬用グローブ（オーバー、インナー）、ヘルメットなど。



◆募集

- 定員 若干名（先着順）
- 受講料 5000円（交通費等実費、保険料別途必要、装備購入費用別途必要）
- 対象 50歳位まで（応相談）

※悪天中止の場合も受講料の返金はありませんが、ご了承ください。

座学テキストはご自身で購入していただきます。

すでに他の山岳会に所属されている方は、所属会の承認を得て申込して下さい。

◆申込み期間 10月26日（水）まで

◆申込先

- ホームページの『登山教室応募フォーム』よりお申込みください
- ご質問もホームページ『お問い合わせ』から！

◆おことわり

- コロナ感染の状況によっては教室の途中打ち切り、テント泊登山から日帰り登山への変更となることがあります。



会事務所：神戸市長田区川西通
5丁目102-9 CSビル213号室

兵庫県勤労者山岳連盟
神戸勤労者山岳会（神戸労山）

神戸労山ホームページ
<http://koberozan.org>

