

第3回 集中山行 兼 脚力確認会開催

日時：平成21年5月16日(土) 雨天決行

場所：高尾山周辺

テーマ：東ハイが歩く日



目的：楽しく山を歩く組と自分の体力・脚力・気力を確認する組で山を楽しむ

参加条件：健脚向・やや健脚向は自分の「脚力」で「ザック重量 10kg 以上」を守る事

1. コース：

強弱度	担当リーダー	コース
初心者向	平沢こと	JR 高尾駅 = 森林総合研究所 初沢城址 高尾山口
一般向弱	会田政子	高尾山口 琵琶滝 高尾山 つり橋 琵琶滝 高尾山口
一般向	中嶋要一	高尾山口駅 稲荷山 高尾山 つり橋 高尾山口
	辰巳哲夫	相模湖駅 千木良 城山 高尾山 稲荷山 高尾山口
一般向強	木田 博	相模湖駅 千木良 城山 景信山 小下沢 日影 蛇滝口 高尾山口
やや健脚	佐々木 保	相模湖駅 千木良 城山 大洞山 草戸山 高尾山口
健脚向	勝野利記	藤野駅 栃谷尾根 陣馬山 明王峠 北高尾山稜 高尾山口
特別山行	松永孝子	高尾山口駅 稲荷山 高尾山 つり橋 高尾山口



2. 装備品等について

参加者 全員	ザック・雨具上下・ザックカバー・スパッツ・雨傘・手袋・帽子・水・お湯・ヘッドランプ・東ハイタオル・時計・地図・磁石・筆記用具・救急薬品・会員証・ポイントカード・行動食・靴は軽登山靴以上		
健脚・やや健脚のみ	水・お湯	1.5リットル	500ml 換算 3本以上
	重量の目安	10kg 以上	

参加者全員

装備不十分な場合は参加をお断りします
救急薬品のチェックをします(自分を守る医薬品)

健脚・やや健脚向で

ザック重量が不足した場合は他のコースに変更していただきます



3. 山行条件

下記の場合は下山してもらいます
コースの歩行速度についていけない場合
リーダー・協力リーダーの指示(注意)に従わない場合

重さはこのハカリ
で量ります(10 kg 以上)

4. チェックポイント

各チェックポイントで押す星マークの色です

レベル	星の色	数	レベル	星の色	数
健脚向		3個	一般向		2個
やや健脚向		3個	一般向弱		1個
一般向強		2個	一般向弱		1個

5. その他

参加ポイント(Rマーク)は 2ポイント、参加費 200

昨年は「御岳山」で脚力確認会を行いました。到着時の集合写真です。明るい笑顔が素晴らしい。



小林リーダーと参加の皆さん



加世田リーダーと参加の皆さん



有里リーダーと参加の皆さん



加藤正彦リーダーと参加の皆さん



鳥居リーダーと参加の皆さん



下田リーダーと参加の皆さん



村上リーダーと参加の皆さん



加藤栄一リーダーと参加の皆さん