

お試し山行に関する解説

[はじめに]

この度は、当会のお試し山行の問合せをいただきありがとうございます。

本資料は、山の会「くらら」が計画した山行に会員でない方がお試しで登山する場合の案内書です。

お試し山行を希望する方は、以降の内容を確認した上で参加をしてください。

<お試し山行>

[参加対象者]

- ・山の会「くらら」の活動に興味を持ち、入会を検討するために山行を体験したい人。
- ・登山(例:歩行時間3時間程度で標高差300m)経験があり、最低限の装備を持っている人。

[申込みの手続き]

- ・会員に知人がいる場合

会員と体験したい山に関する相談を行い、山行申込は会員が所定の手続きを行います。

*極力、知人の会員が参加する山を選んでください

- ・会員に知人がいない場合

会員(できたら運営委員)と、例会もしくは個別に面会することでお試し山行ができるレベルかの判断をさせていただきます、山行申込みは面会した会員が所定の手続きを行います。会員と面識が無いままでの山行は遠慮いただきます。

- ◆なお、申込時は、以下の情報を開示していただきます

氏名、住所、電話/FAX・携帯電話、メールアドレス(持っている人のみ)、年齢、血液型、レスキュー保険など加入の有無、緊急時の連絡先

[対象の山]

- ・会報誌にて募集中の日帰り山行計画の中から、レベル判断基準を見て選んでください。

[山行計画書]

- ・山行予定日の1週間前に山行リーダーからFAXもしくはメール及び郵送にて届けます。
- ・計画書に書かれている内容を確認し、最低限必要なものを準備し当日に備えてください。
- ・直前のドタキャンは極力やめてください、しかし体調不良の場合は無理をしないでください。

[山行当日と山行中]

- ・集合場所には時間前に集合し、遅れる場合は必ず山行者に一報をしてください。
(時間過ぎても連絡無い場合は、集合したメンバーで出発をします)
- ・登山中は、リーダーやサブリーダーの指示に従って行動し、事故を起こさないように注意をして安全に登山を行ってください、行動中に何らかの体調不調を感じた場合は、無理をせずにリーダーに相談してください。
- ◆私どもは、ツアー会社ではなく「山行時は個人の責任で行動し、万が一の場合でもその責任はリーダーや関係者でなく本人であること」を承知しておいてください。

(会員は遭難事故などの保険に必須で加入しています)

* 労山短期保険プラン(日帰り@100円)の加入をお願いします

事故によるケガが対象です(保障などの詳細は、日本勤労者山岳連盟HPで確認してください)

山の会「くらら」山行計画時のレベル判断基準

① 体力度

- 体力度 1 : 標高差200m未満
ゆるやかな登りで歩行3時間程度
- 体力度 2 : 標高差200m以上500m未満
アップダウンが無い登り、急登有り、歩行4時間程度
雪山トレッキング
- 体力度 3 : 標高差500m以上1,000m未満
アップダウン、急登有り、歩行5時間程度
- 体力度 4 : 標高差1,000m以上で1日の行程が6時間以上
アップダウン、岩場、急登(2h程度)有り
2,000m未満の雪山で安定した登山道を歩く雪山登山
- 体力度 5 : 標高差1,000m以上で1日の行程が8時間以上
アップダウン、急登(3h程度)、岩場、ザレ場有り
2,000m以上のラッセルを伴う雪山登山

*例外 : 標高2,000m以上の厳冬期雪山登山

*テント泊の場合は、いずれもワンランクアップとする。

② 技術度

- 技術度 1 : 海上の森程度の登山道が整備されているハイキング
- 技術度 2 : 猿投山程度のアップダウン、ザレ場があるトレッキング
- 技術度 3 : 御在所岳程度の一般登山や山小屋を利用する1泊程度の縦走、クサリがあり、クライミング的要素がある登山
- 技術度 4 : 北アルプス等のテント泊を伴う縦走、クサリ・ガレ場多数ある登山
- 技術度 5 : アルパイン・クライミングを伴う縦走

*雪山はワンランクアップとする。

アルパイン・クライミング : 頂上までの行程に、岩壁登攀が含まれる登山