

例会 『夏山を楽しもう』



主催 イベント部

日時: 2021年2月25日(木)18:15-20:00

会場: 千駄ヶ谷会館一階大会議室

(2月号例会のご案内参照)

- 内容: ① 装備・服装・必携品など基礎知識
② 安全登山の知識と心構え
③ 企画の紹介と特徴・注意事項
④ コロナ禍における登山の留意点
⑤ 質疑応答・希望など



夏山登山の準備

1 早期に目標を立てる

- ・「行ける山」であるかどうか?自分自身を知る。
- ・頑張ったら行ける山にも挑戦。積極的に山行に参加し、体力アップ、技術習得に努力する。
- ・かつて歩いた峰々を眺めながらゆっくり散策もいかがですか!

2 必要な技術を身につける

岩稜、鎖場通過、急登・急下降の歩き方。
長時間歩行や荷物の軽量化やパッキング、暑さ対策など。

【山行で学ぶ】

- ・岩トレ・・・毎月日和田山で実施し、登山靴で行っています。
用具なしでも参加可能で、岩稜歩きに役立ちます。
- ・B・C級入門・・・ワンランク上の山行で、難易度レベルと基礎を身につける。安全のために必要なロープワークを学びましょう。
- ・夏山予備山行・・・夏山に備えて、しっかり歩いて体力をつけましょう!

3. 日程や必要な体力・装備を知る

小屋泊まり、避難小屋泊まり、テント幕営など、自分の体力に合った形態や装備を知る。

コロナ禍における 登山環境に留意する。小屋の対応の情報収集等

例会や山行に参加してリーダーの特徴を知り顔や足前を知ってもらいましょう
入会して間もない方も不明なことは質問して積極的に参加しましょう!