

登山計画書 2009年7月こまくさ会

<期日> 7月4日(土) 前夜発日帰り 前日の3日(金)夜8時八王子集合出発

<山名> 富士山(3776m)

<目的> 日本一高い山に登る。富士山の自然に親しみ、三千mの高度に順応する。

<目標> 山歩きの基本を習得する。歩こう会精神を体感する。

<参加者>

関根則子	(10) CL 医療	埼玉県比企郡小川町	TEL 090-3241-3128
北尾妙	(25) 整理体操	千葉県千葉市	
矢頭愛子	(30) 会計	埼玉県さいたま市	
久保鮎美	(32) 写真	福井県福井市	
山下美恵子	(38) SL	東京都八王子市	歩こう会現役
近藤光枝	(38) 準備体操	東京都八王子市	現役友人
岩川陽子	(39) 記録	東京都八王子市	歩こう会現役

<行動予定> 歩程約9時間

3金 夜8時八王子集合出発(夕食はすませってくるか、各自持参で車中食)

八王子(中央道車にて1時間休憩なし) 富士吉田IC(富士スハ^ルライン車30分)

5合目駐車場 車もしくははテントにて 仮眠(10時には就寝厳守)

4土 朝4時起床、簡単な朝食後 4時半出発 5合目(約6時間) 富士山頂(お鉢巡りも込み)(下山約3時間) 5合目(富士スハ^ルライン車30分) 紅富士の湯 入浴700円(中央道 車1時間) 八王子駅解散 夜7時頃

<持ち物>

朝食と昼食・リュック・登山靴(足首まで保護できる山靴)・毛糸の帽子・長袖・長ズボン・汗ふき・トイレ・行動食・飲料水(1リットル以上)・雨具上下・毛糸の手袋・セーターかフリース等の防寒具・地図・ヘッドランプ・温泉セット着替えシュラフ(車に置いていく)・交通費一人約4000円前後・その他各自必要な物(サングラスや砂よけ用スパッツなど) ☆テント等は関根が用意持参☆

<備考>

* 富士山は誰でも登れる山、でも簡単には登頂できない山・・・それは、3000m以上の標高による高山病のおそれがあるから。くれぐれも、自分の体調をよく整えて参加しましょう。また、7合目からは気象によってはみぞれが降るほどの寒さの時もあります。いざというときのために防寒具、手袋などはいいものを用意してください。毎年この時期に登っていますが、山頂では頭手足凍えます。体が冷えると高山病になりやすいです。睡眠不足や疲労は高山病のもとで若さ、体力に関係なくかかります。歩くのに疲れた人は途中の山小屋にて待機も可!!

* 雨天決行、豪雨のときは富士山麓の博物館めぐりや近くの温泉でのんびり! 風穴や氷穴、樹海などの見所多数有り! おしゃれなレストランでランチもグー!!

* 当日やむをえず不参加の場合は、関根携帯までご連絡ください。(090-3241-3128)