

# 参加者募集

2018MHC 登山講習

初心者向雪山講習

## 白銀の硫黄岳 (2765m) を登る



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、  
市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、  
テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



滑落停止の練習



主峰赤岳を背景に、赤岩ノ頭上部の雪斜面を登る



山頂に登頂！

八ヶ岳は比較的積雪が少なく、初心者が雪山登山を始めるには条件が適しています。高所ヒマラヤ登山経験豊富な松本ヒマラヤ友好会 MHC 山岳委員が、登山前のウォーミングアップから雪山歩行、アイゼン、ピッケルの使い方、エネルギー源のとり方等、登山中の指導と雪山での注意を行い、安全で楽しい登山となるようアドバイスしながら登ります。

期 日 3月9日(土)、10日(日)  
集合場所 9日(土) AM7:30 県松本合同庁舎駐車場集合  
最終・AM9:00 美濃戸バス亭前駐車場

### 1. 日程

9日(土) 諏訪南インター出口(8:30)→美濃戸口(9:00)登山開始→美濃戸(10:00)→赤岳鉱泉(12:30)午後 荷を置き、近くの雪斜面で滑落停止の練習・・・泊する

10日(日) 赤岳鉱泉(7:00)→森林帯の急斜面の雪道を登る・・・赤岩の頭(9:00)・展望が開け、北・中央・南アルプスが見える。→硫黄岳山頂(9:30) 休憩、出発(10:00)→赤岳鉱泉(12:00)昼食→美濃戸(14:00)→美濃戸口(15:00)→諏訪南インターへ・・・解散

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、冬用ヤッケ、スパッツ、懐中電灯(ヘッドランプ)、ピッケル、アイゼン(10本歯又は12本歯)、テルモス(水筒は凍結します)、サングラス、他

4. 食料 当日出発前の朝食は、充分食べて来て下さい。行動食・昼食10,11日分持参、凍結の為、米類よりパン類が望ましい) 嗜好品

5. 費用 17,000円 <<登山講習料、山岳保険、1泊2食付、交通費別途>>



※ 申し込みは、3月7日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。

