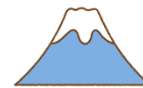


# 富士山登山 2023 参加要項



【8月17日の講演「高山病の予防法」に基づき、富士山で高度順応を実践します】

1日目は富士宮五合目 2380m から八合目池田館 3250m までの標高差 870m を、パルスオキシメーターによる体内酸素飽和度を測定しながら、ゆっくり時間をかけて登ります。2日目は日本最高地点の剣ヶ峰 3775m まで、標高差 525m を登ります。お鉢巡りをしましょうか？ 帰りは大砂走で豪快な下り 2336m を体験しましょう。富士登山中級となります。

期 日：2023 年 9 月 2 日（土）～ 3 日（日）朝発山中 1 泊

行動予定：

9 月 2 日（土） 御殿場駅よりタクシー→富士山スカイライン富士宮五合目着 2380m（高度順応 1 時間）～【富士宮ルート】～八合目池田館 3250m（泊）＊行動時間約 3～4 時間

9 月 3 日（日） 八合目池田館～九合目万年雪山荘～浅間大社奥宮～剣ヶ峰 3775m～出来たらお鉢巡り～銀明水 11:00～【御殿場ルート】～八合目 3400m～馬の背大砂走り分岐～大砂走り～新五合五勺次郎坊～大石茶屋 1520m～御殿場口新五合目 1440m（バス 14:55）→ JR 御殿場駅 ＊行動時間 9 時間半

集 合：9 月 2 日（土）JR 御殿場駅 8:15am

（新宿 6:40 発小田急小田原線御殿場行ふじさん 1 号に乗車。JR 御殿場駅着 8:13）

宿 泊：富士宮ルート八合目 池田館（標高 3250m）<http://www.fuji8.com/> tel 090-2772-2235

下山予定：9 月 3 日（日）14:30 御殿場口新五合目

（富士急バス御殿場口新五合目 14:55 発御殿場駅行きに乗車予定。御殿場駅着 15:30・次便 17:10～17:45）

解 散：JR 御殿場駅（15:45 頃）

参加資格：①埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 加盟団体会員で山岳保険加入済みの方

②埼玉県山岳・スポーツクライミング協会の個人会員で、山岳保険加入済みの方

募集人員：7～8 名（最低催行人数 5 名）

参加費：25,000 円

\*参加費には、御殿場駅以降の行程すべて（宿泊費 1 泊 2 食付き、富士山保全協力金、往路タクシー代、復路バス代、講師・スタッフ経費）が含まれます。

参加申込み・問い合わせ：

参加申込み書を FAX またはメールで送信してください。

轟 涼 tel 080-5455-7216 メール ryo-tod817@ezweb.ne.jp fax 048-883-3439

申込み〆切：2023 年 8 月 23 日（水）（参加定員に達し次第、募集を締め切ります）

参加費払込先：2023 年 8 月 24 日（木）までに以下の口座にお振り込みください。

埼玉りそな銀行 県庁支店 普通 4749198 一般社団法人埼玉県山岳・スポーツクライミング協会

**装 備**：9月早朝の富士山は冷え込みます。防寒対策を忘れずに!! 軽量化に努めて下さい。

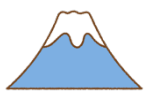
(装備で持っていないものがあれば、申込みの際にご相談ください。レンタル可能な装備もあります)

- 個人装備** <一般装備> ザック、ヘッドランプ (予備電池)、防寒着 (ネックウォーマーも)、防寒用手袋、スパッツ (大砂走り用)、行動食2日分、非常食1食、飲料・水筒、ロールペーパー、筆記具、保険証コピー、三角巾、山と高原地図 (富士山)、国土地理院地形図、プレートコンパス、マスク (予備)、帽子、サングラス、常備薬、日焼け止め、リップクリーム、ストック、ヘルメット (6合目以上で装着します)、登山計画書 (事前に配布します)
- <宿泊装備> 洗面、タオル or 手ぬぐい、\*除菌シート or 消毒用エタノール、\*インナーシーツなど (\*=任意、山荘で用意しています)
- 共同装備** (主催者側で準備します) 補助ロープ (8mm×20m) 2本、ツェルト×3、スリング類、ギア類、ガスセット3組 (ガス110g+ガスヘッド+ライター+小コッヘル+カップ)、救急セット+洗浄用水200cc、パルスオキシメーター×4台、血圧計×1台



### 富士山登山の心得

- ・1日目は飲料を合計1.5～2.0Lほど持参してください。甘くカロリーが高いコカ・コーラも山では強い味方です。
- ・寝具類は山荘で感染予防に備えてくださるようですが、気になる方はインナーシーツやシュラフカバーをご持参ください。
- ・山荘到着後はすぐ横にならず、夕食まで散歩したり、談話して起きていてください。寝てしまうと呼吸が浅くなり、それだけ順化が妨げられるそうです。
- ・2日目は朝起きたらまずトイレに行き、その後水分補給を十分おこなってください。
- ・体調不良のときは遠慮せず申し出てください。歩行は、息の上がらない程度に、ゆっくりとしたピッチで進みます。
- ・行動中は水分を十分にとってください。2日目の水分は、山小屋で調達可能なので、できるだけ荷物を軽くして行きましょう。
- ・6合目以降は視線を遮るものもなく、トイレは混雑します。早め早めの用足しを心がけましょう。
- ・お鉢巡りの希望者が多い場合はスタートが早まります。



**SMSCA 登山学校**

## 富士山登山 2023 申込み

様式は問いませんので下記要領でお申込みください。

左のQRコードからもお申込みできます。



氏名	住所〒	本人携帯電話	生年月日
		加入山岳保険名称	
氏名	住所〒	本人携帯電話	生年月日
		加入山岳保険名称	

登山届作成のため、必要情報を記入してください。  
個人情報は本山行のみに使用いたします。