

★もこと山登山★ 2013年 ご案内

皆さんへ

下記の通りご案内します。

みんなで楽しい一日を過ごしましょう。

記

日 時：平成25年7月14日(日) 8時30分

場 所：もこと山銀嶺山荘駐車場に各自で集合



そのあと銀嶺水の湧水と山小屋のある駐車場に車で列になって移動します。

●登る山は藻琴山標高1,000m

銀嶺水のあるところから登山に挑戦します。1.3kmの道のりです。所要時間はスムーズに行って一時間弱の予定です。

服装等：動きやすい服装、靴、軍手か手袋、帽子

持ち物：ウインドブレーカーや合羽など上に着て寒さと雨や霧を防げる物。

汚れた場合の替えの靴。必要なひとは着替えの服。

(前日がもしも雨だと道がぬかるんでいるかもしれません)

水筒など水分補給できるもの(休むたびに飲めるのが理想です)

飴やビスケットなどお菓子(こちらも休むたびに少し食べるのが理想です)

虫よけスプレー等、自分で必要と思うもの。

※お昼ご飯は下山後ハイランドの建物に移動して食べることができます。

※本人会「モヨロの風」メンバーは下山後網走で13時からレクがあります。

保 険：傷害保険を全員分かけます。集合から解散時までききます。

注 意：

- 準備体操後、最初に注意・説明をきいてください。
- なるべくみんなで行動します。先頭を抜かさないこと
- 先頭は一番ゆっくり歩くグループが務めます。
- ゴミは持ち帰ります。



その他：雨天や濃霧の場合は登山リーダーの人と育成会小西が相談して判断します。その場合は参加者全員に連絡します。中止の場合は来年改めて行います。曇りや少しの霧などの場合は現地に集合して下さい。

問合せ先：団体責任者◆網走市手をつなぐ育成会事務局：小西栄理 Tel:090-7058-0834