

# 大町労山創立50周年・「山の日」制定記念

## 大町労山登山教室 ご案内

「岩山には登ってみたいが不安だ」  
「雪（冬）山にも行きたいが一人では自信がない」  
「仲間がほしい」「もう少し登山技術を上げたい」  
「ロープワークを覚えたい」等、  
登山のステップアップをしたい人は、ぜひご参加を。



### 1、参加条件

- ①松本から小谷までの間に在住
- ②45歳くらいまでの健康な方
- ③山岳保険に加入していること（応相談）

### 2、募集人員 5名以内

### 3、参加費用 一日2000円程度

内容により多少前後します（小屋代・交通費・テントでの食費等は別途実費）

※ 大町労山へ入会することを条件としないが、入会する場合は半額。入会後は無料

### 4、内容：

雪山、雪上訓練・雪上泊・クライミング入門、無雪期縦走（日帰り・小屋・テント）

※ 岩山や雪山を安全に行けることを第一目的にし、ある程度のバリエーションルートや冬の八ヶ岳、残雪の北アルプスなどに行けることをめざします。

※ 座学は、必要に応じ、また要望に応じて、日程調整しながら行います。

### 5、装備：基本的に個人で用意してください。（レンタルあり）

ロープなどの共同装備は、大町労山で用意します。靴はご用意下さい。

### 6、予定（月1回程度・土または日。約1年かけて実施、途中からでも可）

5月・12月 雪上訓練

6・7・9月 岩入門（ロープワーク）

7～11月 北アルプスや八ヶ岳など

12～3月 雪山

当初から年間計画・日程は決めないので、  
メンバー登録していただきます。

遅くとも1ヶ月前には日程と内容を決めて連絡します。



大町労山には、どなたでも入会できます。  
会費 月800円

申し込み・問い合わせは 090-2113-9958 鈴木 均

メール qyf06372@nifty.com

（大町勤労者山の会）