

技術部山行案内 冬山訓練 三瓶山(日本二百名山)

～～初級雪山登山の技術を身につけましょう～～

■日時 2026年1月24日～25日(土～日)

■宿泊先 三瓶山北の原キャンプ場 大型ケビン(コテージ) Tel0854-86-0152
ケビン(10人部屋 28,400円)男女別2室 ※キッチン設備、寝具、トイレ付

■参加費 定員20名まで 1万～2万円程度 ※参加人数次第 ※自炊食費別途
※キャンセル料はいただきます 7日前より半額、当日全額
吉田さんバス交通費込予定 14万円÷人数+宿泊 3,000～6,000円

■行程 ※積雪状況によって場所、コース変更もあります

1月24日 午前7時労山事務所出発～途中昼食～14時現地着(乗車7時間)

装備を付けて雪上歩行訓練 16時 宿泊場所 着 食事作り 懇親

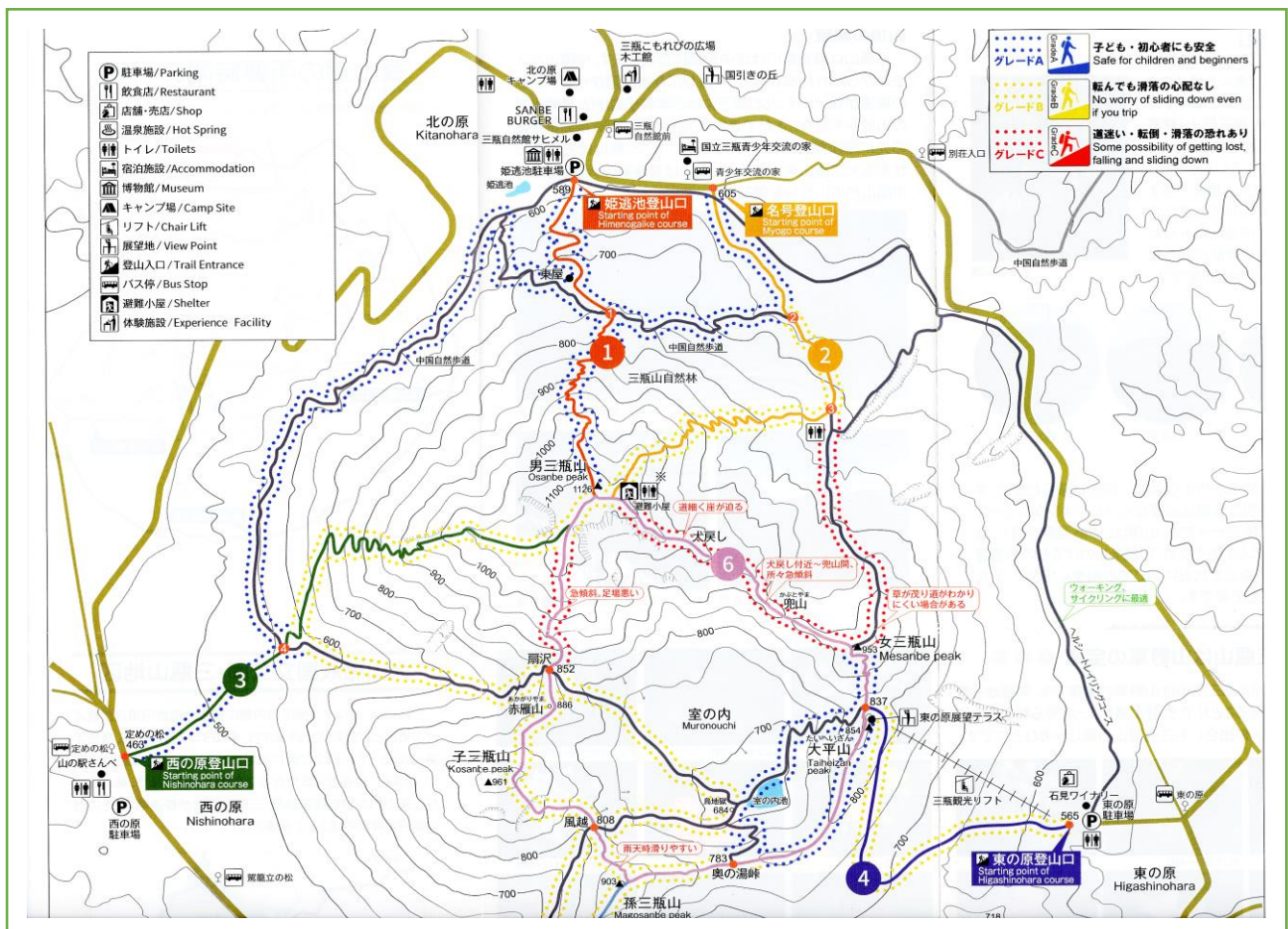
1月25日 朝食後7:00 出発…姫逃池登山口8:00～①コース～11:00▲男三瓶山
～③コース～13:30 西の原登山口(下山) (標準タイム×1.2倍 計4.5時間)～温泉入浴 15時出発～途中夕食～22時帰佐(乗車7時間)

■特別な装備

冬用ジャケット上下(雨具代用可)、冬用手袋ミトン(防水)、10～12本爪アイゼン、
冬季使用可能な登山靴(底が曲がらないもの)、ゴーグル、ニット帽、防寒着

◆申し込み 受付12月3日(水)より 締め切り12月24日(水)

※準備・装備打ち合わせミーティングを1月10日(土)14時より労山事務所にて予定します



◆冬山装備チェック表

2025/1/24-25 三瓶山

個人装備(必携)	数	☑	推奨(あると安心)	数	☑
積雪期用アイゼン装着可のソールの堅い登山靴	1		バラクラバ	1	
ロングスパッツ	1		ホイッスル	1	
冬用靴下ウール厚手(替え+1)	2		非常食	1	
冬用ジャケット上下 or レインウェア上下	1		ホッカイロ	1	
中間着フリース、ソフトシェル等	1		リップクリーム	1	
中間着パンツ	1		ネックウォーマー	1	
防寒下着メリノウール(シャツ+タイツ) ※ヒートテック不可×	1		日焼け止め	1	
防寒用ダウンかセーター(非常時)	1		ピッケル(リーシュ付き)	1	
防寒用ニット帽	1				
手袋ウール又はフリース(替え+1)	2				
冬用オーバーミトン or 防水手袋	1				
10 本爪 or 12 本爪アイゼン ※チェーンアイゼン△	1				
サングラス or ゴーグル ※くもり止め必携	1				
ストック 2 本	1				
飲料用保温ポット 500 cc以上	1				
ヘッドランプ(予備電池必携)	1				
行動食(パン、餅、ナッツ、ドライフルーツ等)※食べやすく	1				
非常用トイレトペーパー、ティッシュ(要防水)	1				
地図+コンパス	1				
大きめのザック+サブザック	1				
健康保険証	1				
スマホ (YAMAP 利用の人は事前に地図ダウンロード)	1				
携帯バッテリー	1				
入浴後の着替え(別パッキング)	1				
常備薬	1				
(共同装備)					
ワカン	2				
ツェルト	2				
医療キット	1				