

愛媛県スキー連盟競技部選手及び関係者各位

令和4年4月21日

愛媛県スキー連盟 競技部 作本恒雄

2022年第1回オフトレ 石鎚登山参加者募集について

2022年第1回オフトレとして、日頃大会やトレーニングでお世話になっている石鎚スキー場の上部に聳える石鎚山の山頂まで登ってみようということになりました。石鎚山は標高1982mと西日本の最高峰である有名な山ですが、比較的高低差が少なく初級コースでもある土小屋から山頂を目指すルートで今回の登山を計画しております。選手はもちろんご家族の方も自身の実力を試す格好の場になると存じますので、奮ってご参加いただきますようお願いいたします。なお、準備や集合場所までの配車の都合もありますので、5月11日(水)までにgoogleフォームまたは作本宛にメールで参加届の送信をお願いいたします。

記

1. 日時 2022年5月15日(日) ※雨天中止の場合は前日に連絡。
2. 集合場所と時間 石鎚スカイライン終点 土小屋 8:00 集合
土小屋周辺には十分な駐車スペースがございます。石鎚スカイラインは7:00より通行可能になります。入口より約30分で土小屋に到着できます。なお、西条方面からは瓶ヶ森林道経由で直接土小屋に到着できます。
3. 参加募集締め切り 5月11日(水)
4. 旅程/登山行程 石鎚登山土小屋ルート往復 距離8.7km 標高差479m
歩行時間 約2時間15分(上り) 約1時間40分(下り)
土小屋～東稜基部～二ノ鎖小屋(公衆トイレ休憩所あり)～三ノ鎖～山頂
5. 持ち物、準備物、登山地図 別紙参照
6. 連絡先 googleフォーム <https://onl.sc/YRy4m7y>

作本宛メールアドレス tkm-sakumoto5150@lib.e-catv.ne.jp

以上

登山持ち物リスト

- **登山靴・トレッキングシューズ**
ハイカットの方が安全ですが、紐で締めるスニーカーでも可。
- **ザック**
荷物が入るようでしたら、普段使っているもので代用できます。
- **レインウェア**
山は天候の変化が激しいので必ず持っておきましょう。風除けにも使用できる。
- **ヘッドランプ(予備電池も)**
- **水筒**
ペットボトルでも代用が可。少なくとも1リットルは必要。
- **時計**
- **携帯電話**
- **タオル・手ぬぐい等**
- **ティッシュペーパー(ウェットティッシュ)**
- **薬類(虫除け、日焼け止めも含む)**
- **弁当**
- **行動食(おやつ)**
- **非常食**
緊急用に高カロリーのものを。
- **健康保険証のコピー**
- **ビニール袋**
ゴミ入れや着替え入れ用に
- **携帯灰皿(喫煙者)**

※あれば便利な物、楽しめる物

- **ザックカバー**
ゴミ袋でも代用が可。
- **カメラ**
- **コンパス**

- 登山地図
- サングラス
- トレッキングポール

スキーのストックでも代用が可。ただし、先端のゴムキャップを使用する。登山道や植物の保護のため。

- ナイフ
- 折りたたみ傘
- モバイル充電器

服 装

- 肌着

速乾性の長袖がベター。

- ズボン

動きやすく、速乾性のもの。長ズボンがベター。

- 防寒着

夏でも必携。フリースやダウンが定番。ウインドブレーカーなども。

- 靴下

- 帽子(ハット)

- 手袋

怪我防止に。

- サポートタイツ

筋肉や関節のサポートに。必要によりサポーター類も。

- 着替えのシャツ

- 替えの靴下

※持っていないものは、代用品でも構いません。聞きたいことがあれば連絡してください。

