

- 日 時：平成30年5月13日（日）
 集合時間：午前7時30分 集合場所：JR石山駅北口
 出発時間：午前7時40分 解散時間場所：午後5時～6時頃 東レグランド横
 行 先：鈴鹿・鎌ヶ岳(1161M)
 申込締切：4月30日（日）但し定員になり次第締め切ります。
 費 用：8000円(早割7000円) 申し込み時にお支払い下さい。
 早期予約割引！4月22日（日）までのお申し込みは1000円引き！
 ポイントカード会員で無い方は9000円(早割適用で8000円)
 そ の 他：一定員40名（先着順）
 - 小雨決行、雨天延期とします。前日午後7時天気予報で三重県北中部の降水確率が60%以上の場合は延期します。（延期の場合、ホームページで告知いたします。新しい日程などは改めてご案内いたします）
 - 5月3日以降のキャンセルには、参加費のご返金はいたしかねます。それ以前のキャンセル、及び延期で不参加の場合はご返金致します。
 - 最低限度の傷害保険には加入しますが、怪我など現地での対応は応急処置のみとなりますのでご了承の上ご参加ください。更に山の保険が必要な方は日帰り保険のある「やまきふ」に各自でご加入ください。(www.yamakifu.or.jp/) 日帰り保険金660円です。尚**登山中はすべて自己責任**でお願いします。
 - 予定通りの行程で終着しましたら温泉/かもしか荘に立ち寄りしたいと思います。
 - 応お着替えのご用意をお願いします。(500円です)
 - 当日までのご連絡(お申込・お尋ねなど)はあるむ**077-531-0880**(火曜定休) 当日の緊急連絡は：**090-3944-0010** (カワサキまで)

山行の概要：ご存じ鈴鹿の鋭峰「鎌ヶ岳」。鈴鹿セブンサミツの一座でそのピラミダルな山容がかっこいいお山です。鈴鹿のほぼ中央に位置しますので周囲のお山から尖った鎌ヶ岳をご覧になった方も多いと思います。あんなにトガってますから山頂直下はちょっと大変ですが巻き道もあり、安全に登れるようサポートします！コースは長石谷を遡行、山頂からは武平峠をくだります。登り標高差約600M、下りは約300M程度で、休憩も含め歩行時間約5時間半程度を予定しています。

コースタイム：7:40石山駅発→9:30長石谷登山口発→12:20鎌ヶ岳山頂→15:00武平峠着
 ※鎌ヶ岳山頂前後で昼食(約40分)→17:00石山着(温泉立ち寄りの場合18:00)

懇親会：石山帰着後懇親会をします。4～5千円程度でお食事しますのでご参加ご希望の方は同時にお申し込みください。



あるむ逍遙倶楽部 第19回バスハイク申込書 申込日： 月 日

ご住所	〒						
お名前				メルアド			
電話番号	ご本人連絡先		固定				
			携帯				
緊急連絡先	お名前：		電話番号：			続柄：	
性別	男・女	年齢	生年月日		血液型		
懇親会	・参加 ・不参加 解散後石山駅近辺で打上、予算約4-5千円						
連絡事項 (既往症など)				雨天延期の場合参加されますか？	・はい・いいえ		
FAXの場合は077-531-0881へ！				あるむ記入欄	参加費領収確認 済		

ご参加お申し込みいただき有り難うございます。新緑とお花、そして渓谷の美しい鈴鹿山系を皆さまと楽しく登りたいと思います。よろしく願いいたします。持ち物一覧表（太字は必携）を下記いたしますのでご参考になさってください。山の事ですから天候気温の急変にもお備え下さい。風よけにもなるレインウェアは必携です。ご不明な点がございましたらご遠慮なくあるむまでお尋ねください。

※逍遙（しょうよう）倶楽部はあるむが主催し、お客様が参加される山行の名称です。

装 備 名	チェック欄		装 備 名	チェック欄	
レインウェア			着 替 え		
長袖シャツ			帽 子		
Tシャツ			ナ イ フ		
ズ ボ ン			予備電池		
ソックス			カ ッ プ		
手 袋			ラ イ ター		
登 山 靴			タ オ ル		
ザ ッ ク			ティッシュ		
地 図	地形図(㊦) は当日お渡しします。		常 備 薬		
コンパス			非 常 食		
水筒(飲料)			健康保険証		
ヘッドライト			救急薬品		
昼 食			筆記用具		

メモ：
