

2013年10月6日

## 雪彦山ハイキング

さて、今月は、食欲の秋に突入する前に、かるく各自の健康と幸せとダイエット、すでに自己の管理が出来てないと言う方に、もってこいの、企画を企ててみました。

恒例の『大自然の中で心も体も鼻の穴もリフレッシュ、おまえらたまには土ふめよ』をテーマに「ハイキング」を楽しみたいと思います。お忙しい事とは思いますが、この機会に必ず参加してもらいたいのので、今からしっかりスケジュール調整をさせていただいて、ご参加を宜しく願います。具体的なことは、行き当たりばったりですが日程と大まかな内容をお知らせします

日程・・・平成 25 年 10 月 6 日 (日)

場所・・・兵庫県姫路市 雪彦山 950m

6 日 (日) ・ ・ 06:00 マルイチ集合

06:15 出発 車移動 笠岡 I C → 姫路西 I C 約 1 5 0 km

09:00 登山開始 標高差 400m 移動距離 3100m

15:00 下山予定 その後、焼き鳥を喰らってみる。

装 備・・・ リュックサック 飲み水を入れる水筒 山頂での軽食 (おにぎり)

行動食 (バナナ、チョコ、あめ等) タオル

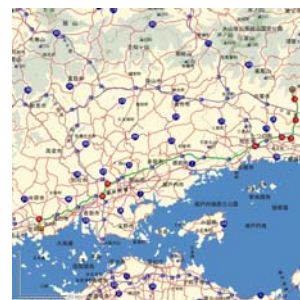
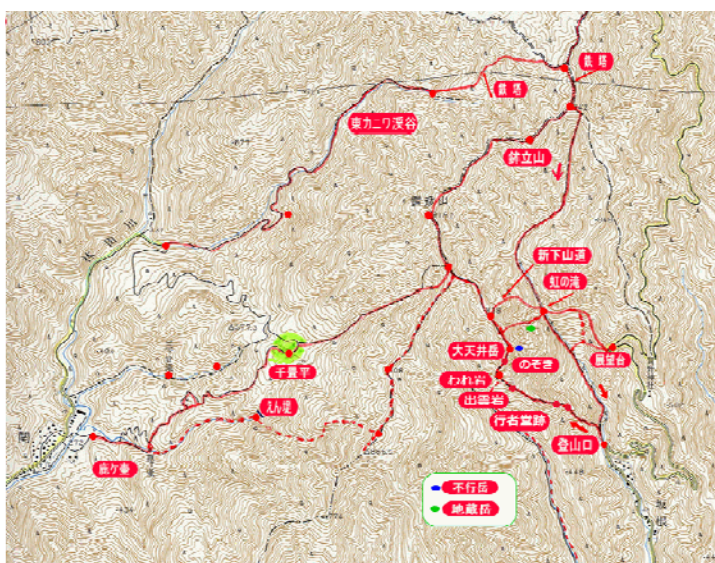
雨具、手袋、セーター (暖かく軽い物) 気温約 1 2 度

下山してからの着替え

何事も自己の責任、ということで考えています。が行動中身体の不調その他問題が発生した場合速やかに連絡下さい。必ず最後尾を医療事務員とシェルパが救急備品・無線携帯で移動予定です。

御協力の程宜しくお願い致します。

※許可無く先頭の隊長を追い越さないこと。



エンジョイ大山 企画部

鵜飼 正博

〒 714-0084

岡山県笠岡市三番町 7-1 8

phone 0865-63-4488

carry 090-8242-8199