

2013年 ゆうゆう館 年間予定表

雪遊び指南

スキーツアー

体力度

技術度

▲▲▲▲▲ リフト、ゴンドラ等を利用	★☆☆☆☆ 滑ったことのない人、初めての方OK
▲▲▲▲▲ リフト、ゴンドラ利用とシール歩行	★★☆☆☆ 直滑降、ブルーク以上が必要
▲▲▲▲▲ シール登高で2～3時間程度下り1時間ほど	★★★☆☆ ゲレンデ:シュテムターン以上必要
▲▲▲▲▲ シール登高で3～5時間程度下り1～2時間ほど	★★★★☆ ゲレンデ:パラレルターン以上必要
▲▲▲▲▲ シール登高、アイゼン装着あり3～5時間程度	★★★★★ ゲレンデ:ウエデルン以上必要

2月 1日(金) 3日(日) 二泊三日	パウダースキー 恒例第一弾 八 甲 田 山 (あおもり) 料 金 ￥28,000	やはり外せないドカ雪パウダー 今年のコースは???	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★★☆
2月19日(火) 20日(水)	末圧雪バーンでパウダー体験 ジュネス栗駒スキー練 (あきた) 料 金 ￥18,000	出発時間 ゆう 4:30 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
3月 2日(土) 3日(日) 周 回	パウダースキー 恒例第二弾 秋田八幡平/焼山散策 (あきた) 料 金 ￥24,000	後生掛温泉をベースに雪山散策 天候、雪の状態でルート選択 出発時間 ゆう 5:10 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
3月17日(日)	パウダースキー 湯 殿 山 (やまがた) 料 金 ￥7,000	出発時間 ゆう 5:50 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★★☆
4月 7日(日) 往 復	バックカントリースキーツアー 稲 倉 山 (やまがた) 料 金 ￥9,600	横岡から七曲を登り往復 出発時間 前夜発 ゆう 21:00 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★★☆

持ち物

スキー、スノーボード一式、バックカントリー用具一式、魔法瓶、行動食、ほか日帰り通常装備。

※山スキー、スノーボード、テレマークスキー、スキーシール、ストック、ブーツを忘れずに。

※ビーコン、ゾンデ、スコップ、ツェルト必需品です。

雪山 / 残雪登山

体力度(積雪期)

技術度(積雪期)

▲▲▲▲▲ 山頂まで1～2時間行動 ゆっくり登山	★☆☆☆☆ 低山ハイク(ハイキング)
▲▲▲▲▲ 山頂まで2～3時間行動 一般登山	★★☆☆☆ ワカン、スノーシューを使っのハイク
▲▲▲▲▲ 山頂まで3～4時間行動 頑張り登山	★★★☆☆ ワカン、スノーシューを使って登高及び軽アイゼン携行
▲▲▲▲▲ 宿泊装備負荷及び行動時間4時間以上	★★★★☆ ワカン、スノーシューを使って登高及びピッケル、アイゼン使用
▲▲▲▲▲ 山頂まで4～5時間行動 強行登山	★★★★★ クライミング技術を必要とする歩き

1月27日(日) 周 回	新年登山 寒 成 山 (みやぎ) 料 金 ￥5,400	萬蔵稲荷で詣してから材木岩へ 飛不動尊から虎岩へ 出発時間 ゆう 7:00 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
3月10日(日) 周 回	県境のやまを尋ねて 仙 王 山(みやぎ) 料 金 ￥7,600	二宿峠旧道分岐から山頂へ 下山は水芭蕉群生地へ 出発時間 ゆう 8:00 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
3月31日(日) 周 回	雪歩きと温泉 鎌 倉 森 (いわて) 料 金 ￥8,600	網張温泉から残雪を踏んで山頂へ 犬倉山を経て網張スキー場経由で 出発時間 ゆう 5:45 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★★☆
4月14日(日) 周 回	残雪を踏みしめて春を迎えに I 阿 部 館 山 / 岩 神 山 (いわて) 料 金 ￥8,600	櫃取橋から林道経由、山頂を経て 田代放牧地経由区界へ 出発時間 ゆう 5:45 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
4月29日(月:祝) 往 復	残雪を踏みしめて春を迎えに II 狐 狼 化 山 (あきた) 料 金 ￥7,600	登山道のない捜し歩き登山! 出発時間 ゆう 6:10 発	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★★☆

持ち物

ワカン、スノーシュー、ストック、防寒一式、魔法瓶、行動食、ほか日帰り通常装備。

山歩き指南

体 力 度

▲▲▲▲▲	山頂まで1～2時間行動	ゆっくり登山
▲▲▲▲▲	山頂まで2～3時間行動	一般登山
▲▲▲▲▲	山頂まで3～4時間行動	頑張り登山
▲▲▲▲▲	宿泊装備負荷及び行動時間	4時間以上
▲▲▲▲▲	山頂まで4～5時間行動	強行登山

技 術 度

★☆☆☆☆	初めての方向き(ハイキング)
★★☆☆☆	整備された登山道歩き
★★★☆☆	残雪、はしご、鎖場、藪を含む歩き
★★★★☆	ビッケル、アイゼン、ロープ使用を含む歩き
★★★★★	クライミング技術を必要とする歩き

5月12日(日)	残雪の合間に山野草。里山ハイキング 白木峠/沢内の水芭蕉とカタクリ (いわて) 料 金 ￥7,200	沢内村安ヶ沢、鍵沢で春花散策	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★☆☆☆☆
5月25日(土) 26日(日)	下越春山を歩く 葡萄鼻山/光兎山 (にいがた) 往 復 料 金 ￥19,800	大石ダムより立烏帽子を経て往復 千刈より往復	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
6月15日(土) 16日(日)	裏日光の山を歩く 温泉ヶ岳/根名草山 (とちぎ) 縦 走 料 金 ￥28,800	金精峠より県境尾根を北上、日光? 温泉へ翌日鬼怒沼(物見山)へ	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
7月21日(日)	がんばっぺ三陸 氷 上 山 (いわて) 料 金 ￥7,800	玉の湯温泉より西の宮経由山頂へ 下山は非難小屋経由大隅へ	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
9月 1日(日)	皮 投 岳 / 五 ノ 宮 嶽 (あきた) 縦 走 料 金 ￥8,900	花輪越から高倉山	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
10月 5日(土) 6日(日)	奥会津の名峰 御 神 楽 岳 (にいがた) 料 金 ￥27,000	室谷からの往復登山 前日は足慣らしで???登山あり	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
10月27日(日)	秋の満喫探索登山 安 部 ケ 館 山 (やまがた) 随時受付 料 金 ￥8,600	木地山ダムより往復	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★☆☆☆
11月10日(日)	里山探索登山 第一弾 男 火 山 / 女 火 山 (いわて) 縦 走 料 金 ￥7,800	住田牧場より地図と踏み跡見比べ 男火、女火を経て縦走	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★☆☆
11月24日(日)	里山探索登山 第二弾 高 檜 能 山 (いわて) 料 金 ￥7,800	落葉時期ならではの山歩き	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★★★☆☆
12月 1日(日)	忘年登山 竜 馬 山 or 鉤 掛 森 (やまがた) 料 金 ￥5,800	有屋よりふれあいの森から周回	体力度 ▲▲▲▲▲	技術度 ★☆☆☆☆
		出 発 時 間 ゆう 7:40 発	泉中央駅	8:00発

個人装備

【身に付ける物】

ウインドブレーカー(ヤッケ):チョット肌寒い時に、**レインウェア**(ゴアが望ましい):ガスや風雨の時に、
靴下:クッション性と吸汗で快適に、**ズボン**(ストレッチ系):活動的な動きを妨げない、
速乾シャツ:汗を処理してボディーコントロール、**ベスト**:袖がなく脇が空いているのでかなり快適、
手袋:紫外線や手の保護に、**帽子**:紫外線や熱中症予防に、**スパッツ**:足元裁きや汚れ防止に。

【携行する物】

お水:十分な水分補給の為に、**魔法瓶**:冷えた体に熱分補給(ほっと一杯)、**昼食**:山の楽しみお弁当、
行動食:いつでもどこでもエネルギー補給(大好きな食べやすいもの)、**ホイッスル**:いつ何時の合図に、
ヘッドランプ:万が一の時のお守りとして、**ストック**:歩行の補助に、**地図**(2万5千)現在地確認、
腕時計:行動時間の把握に、**タオル**:一汗をぬぐい、**カメラ**:思い出の1枚を、**医薬品**:切り傷擦り傷虫刺され足つり薬も、
非常セット:レスキューシートや携帯コンロ、ツェルトなど、**お風呂セット**:下山後に、**保健証**(写し)、他。

集合場所

泉中央駅 仙台市地下鉄 出入り口 東1番 より東へ 旧4号線歩道橋下

広瀬通駅 仙台市地下鉄 出入り口 西1番 コンビニ前

長町南駅 仙台市地下鉄 出入り口 西3番 バス停前

※詳しい内容に関しては別紙詳細をご覧ください。

参加料金の払込は店頭にて現金、又は **ゆうちょ銀行**(店名) 二二九 (当) 二-0014459
 払込み下さい。なお振込手数料はお客様負担となります。

お申込・お問合せは 022-252-9750 ゆうゆう館 メールでのお申込は info@youyoukan.jp