

●4/23(水)六甲・妙号クライミング 7名まで

【集合】神戸電鉄・鈴蘭台駅タイムズダイエー駐車場(駅から南へ徒歩 5 分)

車の方も同様 9:00)

【解散】同場所16:00頃

【行程と内容】

駐車場―歩き20―岩場にて基本的な装備の扱いや登りの動作、バランスのとり方(5・7―5・9)、無理のないグレードで疲れない動きを学ぶ―集合場所解散

●4/22(火)・5/16(金)六甲・堡壘岩クライミング 5名まで

【集合】JR 六甲道駅ファミリーマート前 8:00 (車の方は山上駐車場 8:30)

【解散】同場所16:00頃

【行程と内容】

六甲道駐車場―歩き10分―岩場にて基本的な装備の扱いや登りの動作、バランスのとり方(5・7―5・9)、無理のないグレードで疲れない動きを学ぶ、クラックも行います―登山靴で岩場歩き―集合場所解散

【講習費】¥13000

【当日経費】¥500 (妙号、堡壘ともに)

【ガイド】島田和昭

【装備】 登山靴 (アプローチシューズ)、レインウエア上下、ベースレイヤー、ミッドレイヤー、防寒着 (ダウン、フリース等)、ザック、ティッシュ、時計、貴重品、携帯電話+予備バッテリー、常備薬、ヘッドランプ (予備電池)、行動食(昼食含む)、飲料(サーモスなど1L前後)、最低限のファーストエイドキット、手袋、ヘルメット、ハーネス、安全環ビナ×2、カラビナ×2、120スリング×1 ビレイ器具

※以下の安全装備はレンタル可(各 1000 円)

○ヘルメット ○クライミングハーネス ○クライミングシューズ(サイズをお知らせください)

○カラビナ類+スリング