【　登　山　レ　タ　ー　】

（山頂café ～ビギナーのための登山サークル～ オリジナル登山届（登山計画書）

＜登山する人達の基本情報＞

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 代表者氏名 | （漢字→）　　　　　　　　　　　　（読み方→） | | | |
| 持参する携帯電話番号 | －　　　　　　　－  （機種：ソフトバンク・au・docomo・その他） | | | |
| 家族の連絡先 | －　　　　　　　－  名前：　　　　　　　　　　　　　　続柄：父・母・兄弟・その他 | | | |
| 同行メンバー（氏名） |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 山岳ガイドや経験者の同行 | ①山岳ガイド　→（　　　　　）さん  ②経験者　　　→（　　　　　）さん | | | |

＜登る山とその計画について＞

|  |  |
| --- | --- |
| 登る山の名前 | （①　　　　　　　）→（②　　　　　　　）→（③　　　　　　　　）  ※縦走する場合は、縦走する山を順番に記入しよう！ |
| 登り始める登山口と下山口 | 登りところ→（　　　　　　　　　　　　　　）登山口  下るところ→　同上　・　（　　　　　　　　　　　　　　）登山口 |
| 行程（予定） | 日帰り　※登山開始（　　　　）時頃→※下山予定時刻（　　　）時頃  １泊目（宿泊地：　　　　　　　　　）※到着予定時刻（　　　）時頃  ２泊目（宿泊地：　　　　　　　　　）※到着予定時刻（　　　）時頃 |
| 地図の有無について | 山と高原地図　・　国土地理院(1/25,000)　・　登山ガイド本を携帯  WEBサイト等の画像　・　持参していない（※要注意） |

＜特に大事な持ち物＞

|  |  |
| --- | --- |
| 安全登山必携（３点セット） | ①地図＆コンパス　・　②レインウェア　・　③ヘッドライト  ※この３点セットは天候や行程に関わらずに持参すること！ |
| 非常食・行動食 | ◆主食（エネルギーになるもの！糖分＜炭水化物！）  おにぎり（　　食分）・パン（　　食分）・カップ麺（　　食分）  カロリーメイト（　　　本）・その他（　　　　　　　　　　　　）  ◆水分（　　　　　　ℓ）→コース中に水の補給場所は（ある・ない） |
| 防寒着 | 防寒手袋・ニット帽・冬用靴・フリース・ダウンジャケット・オーバージャケット・目だし帽・ネックウォーマー・替えの靴下や下着（※１泊以上）　※夏山でも標高が高い山では注意が必要です。 |

＜登山前のメッセージ、連絡等＞

|  |  |
| --- | --- |
| ①名前  ( ) |  |
|  |
|  |
| ②名前  ( ) |  |
|  |
|  |