

## 西山ハイキングクラブの例会に参加をご希望の皆さんへ

宿泊を要するもの、健脚のものは、原則として会員のみとなっています。その他の例会でも会員のみとしている場合もあります。

また、バスハイク等定員のあるものは、会員優先となっています。

会員でない人が参加する場合は、必ず事前に参加申込をし、了承を得てください。

会員外参加者は参加費として別途¥300.-を、その都度頂きます。

## 忘れ物はありますか

### 日帰り必携装備

2008年 8月改訂

長袖シャツ *		ズボン *	
登山靴 *		靴下 *	
雨具 (上下、折畳傘)		ザックカバー	
帽子		水筒 (テルモス)	
ティッシュペーパー		ゴミ袋	
シュリンゲ		ヘッドランプ	
筆記用具		タオル	
食料 (昼飯)		非常食	
地図		方位磁石	
健康保険証 (写し)		お助け袋 会員証	
時計		個人常備薬	
リーダーが指示したもの		ホイッスル	

秋から春にかけての下着は、ウールかアクリルのものを着用して下さい

\* は基本的な服装としてあげています

### その他、必要に応じて下記のを追加する

手袋		ストック	
着替え、靴下予備		靴ひも予備	
ナイフ		コップ	
サングラス		予備電池 電球	
スパッツ		ツェルトまたはレスキューシート	

### リーダーは上記のものに加えて下記のを持ってくる

細引き 5mm 10~20m		救急薬品一式	
ライターまたはマッチ			

## ランクの目安

2011年 3月改訂

ジャンル	体力度 技術度	総歩行時間	歩行速度	高度差
超らく		4時間以内	ゆっくり	あまりない
らくらく		4～6時間	普通	少しある
ビスターリ		6～7時間	ゆっくり	ある
一般		6～7時間	普通	けっこうある
健脚		7時間以上	速い場合あり	かなりある

「ビスターリ」とはネパール語で「ゆっくり」という意味です。

装備、ランクについては [「ハイキングマニュアル」](#)もご覧下さい。

会員でない人が参加する場合は、事前にリーダーに連絡して下さい。