



# 輝く春の低山トレッキング 参加申込書



住所			電 話		
氏名		生年月日		年 齢	
				性 別	

住所			電 話		
氏名		生年月日		年 齢	
				性 別	

住所			電 話		
氏名		生年月日		年 齢	
				性 別	

## ----- きりとり -----

### 準備品

- 健康保険証 雨具（レインウェア） 登山靴（スニーカー可） 防寒着
- 長ズボン 長袖 帽子 日焼け止め 着替え（帰りに温泉に寄ります。）
- 行動食（おやつ） 飲料水 弁当（バス移動中コンビニ購入可） リュック タオル
- トレッキングポール（体協で準備できます。必要な方は申出てください。）
- 携帯電話 カメラ 財布 マスク 健康な笑顔

**準備品をピックアップしました。□にチェックをして忘れものがないようにしてください。**

**※登山初心者でも大丈夫です。ゆっくり登れるように行程には余裕をもっています。**

- 日程** 7：30 大瀬戸総合運動公園出発～8：00西海スポーツガーデン出発  
 10：00登山口到着～10：15登山開始～11：15登頂 休憩（昼食）  
 11：45下山開始～12:45登山口到着～13：00登山口出発  
 16：00大瀬戸総合運動公園到着～16：30西海スポーツガーデン到着

