

**長期日程 <1>**  
(6月以降の宿泊を伴うもの)

日程	タイトル・山域・コース・地図	担当者・連絡先 集合場所・時刻	グレード
7月/ 16日 (土)～ 18日 (月祝)	<p><b>夏山登山「唐松岳・五竜岳」</b>            1日目:西宮北口(7:15)＝白馬八方温泉(15:00)＝八方池山荘(16:00)            2日目:八方池山荘(5:00)～ 唐松頂上山荘(9:10)～唐松岳～唐松頂上山荘(10:00)～五竜山荘(13:30)～五竜岳～五竜山荘(15:30)            3日目:五竜山荘(5:00)～アルプス平(9:30)＝エスカルプラザ(入浴12:00)＝西宮北口(20時)            説明会 :4月22日(金)19時～20時30分            西宮勤労会館第 会議室 参加費:5万円            ※募集人員: 名(スタッフ含む)、定員になり次第締め切り            ※夏山セミナーのトレーニングに参加のこと</p>	<p>阪神西宮郵便局東側 7時00分 西宮北口南側ロータリー7時15分</p>	C
8月/ 5日 (金)～ 7日 (日) 山トレ	<p><b>槍ヶ岳縦走(上高地～槍ヶ岳～新穂高温泉)</b>            山トレ 中級の山修了山行            ※参加資格・条件があります。            ※サポートスタッフ募集            ※現地までの交通手段は検討中</p>		C
9月/ 15日 (木)～ 19日 (月祝)	<p><b>南アルプス横断(三伏峠－荒川岳－二軒小屋)</b>            1日目:JR大阪発⇒⇒JR名古屋駅⇒⇒(高速バスとタクシー)⇒⇒鳥倉登山口            2日目:三伏峠小屋→烏帽子岳→小河内岳→大日陰山→板屋岳→高山裏避難小屋(泊、管理人常駐)            3日目:高山裏避難小屋→中岳→荒川岳→千枚岳→千枚小屋(泊)            4日目:千枚小屋→マンノー沢頭→二軒小屋(泊)            5日目:二軒小屋⇒⇒(送迎バス、タクシー)⇒⇒JR静岡駅⇒⇒JR大阪駅            ￥70,000 ※小屋が閉まっていれば中止.</p>	JR大阪駅	C
9月/ 23日 (金祝) ～ 25日 (日)	<p><b>秋山登山「立山三山」(計画中)</b></p>		C

## 長期日程 <2> (6月以降の宿泊を伴うもの)

日程	タイトル・山城・コース・地図	担当者・連絡先 集合場所・時刻	グレード
10月/ 3日 (月)~ 7日 (金)  山トレ	<p>中央アルプス 「木曾駒ヶ岳・空木岳・南駒ヶ岳・越百山」 1日目:大阪駅(阪急三番街)→駒ヶ根バスターミナル (OYOホテル WWJ伊那泊) 2日目:泊地→(タクシー)→桂小場登山口→大樽避難小屋→ 茶臼山分岐→木曾駒ヶ岳→中岳→宝剣山荘泊 3日目:泊地→宝剣岳→檜尾岳→熊沢岳→木曾殿山荘泊 4日目:泊地→空木岳→南駒ヶ岳→越百山→越百小屋泊 5日目:泊地→福栃橋→伊那川ダム下登山口→(タクシー)→ 須原駅 ・天候によっては、日程変更をします。 ・参加人数は、山トレ企画の進行具合をみて考えます。</p>	<p>大阪駅(阪急三番街) 8:30出発</p>	C

### <閑話休題>

**カラビナ：使いやすい形状とゲート**

力の単位：K n (キロニュートン)

1 K n = 100 K g

・ 65 K g の人が 1 m 落ちると

700 K g の荷重



変D型  
(オフセットD)



HMS

### スリングの種類

・テープスリング



・ロープスリング



・ダイニーマスリング



・幅 20mm 以上、120cm(大柄な方は150)のテープスリング 1本 (簡易チェストハーネス用)

・φ 4~5mm、40~60cmの細引きスリング 1本 (フリクションヒッチ用、2-②にて自作。市販製品もあり。)

・φ 5~7mm、80~120cmのスリング 1本以上 (セルフビレイ用)