

## 「北アルプス・涸沢の紅葉」 ご参加の方に

### ☆山小屋宿泊(横尾山荘 電話 0263-95-2421)のご案内

9月末の朝夕の気温は0°～5°程度です。

<参考> 標高 1,500m、横尾 1,620m、涸沢 2,310m

- ・お部屋は、男女混成の相部屋です。(2段ベッドの8人部屋)
- ・夕朝食、2日目弁当(パンのセット)は山小屋で準備
- ・お風呂はあります。(石鹸・シャンプーなどは使用不可)
- ・浴衣・寝間着(パジャマ)・バスタオルは付いていません。
- ・携帯電話は横尾山荘内は通じます。
- ・テレビ・ラジオは通じません。
- ・消灯は午後9時です。
- ・山荘内は全館禁煙です。
- ・横尾山荘で連泊です。2日目の涸沢へは、身軽に行きます。  
(不要な荷物は山荘に置いてきます)
- ・上高地へのバスは留め置きではありません、平湯温泉へ回送となります。

### ☆山登り、持ち物

- ・リュックサック      ・登山靴      ・雨具      ・ザックレインカバー
- ・登山ズボン(伸縮のあるもの)      ・スパッツ
- ・長袖シャツ(ポリエステルなど、乾きの良いもの)
- ・防寒具(寝具を兼ねた、トレーナー又はジャージ)
- ・靴下(厚め2枚履く)      ・下着の替え
- ・タオル      ・帽子      ・カメラ      ・健康保険証
- ・手袋(厚手のが良い)      ・お茶、水分(500ml～10程度)
- ・懐中電気
- ・洗面用具(石鹸・歯磨き粉は使用不可)
- ・行動食(空腹時のおやつ、飲み物)

(上記持ち物は参考です、各自でお決めください)