**明神トレイルについて**

**コース：**地蔵堂～夕日の滝下～金時山～明神ケ岳～最乗寺　（迎えお願いします。必要に応  
じて大雄山駅まで送ります

参考ホームページ　　http://mcity.sakura.ne.jp/kankou/?p=1134

**集合：**市役所7：00

分乗して地蔵堂駐車場へ　7：20着

　　　登山スタート7：30　金時山　9：30　明神ケ岳　12：00　最乗寺境内　14：30  
※到着時間が読め次第メールやラインなどに連絡しますので最乗寺にお迎えをお願いします。不可能な方は最乗寺駅まで引率いたします。

雨天の場合翌週（14日）に延期　ホームページ＆メーリングリストにて連絡します。  
時間が遅れる場合なども逐一HPやメールにて流します。  
保険はレクリエーション保険に加入します。（傷害保険）当日朝徴収します。（100円程度）  
**服装：**インナーシャツは明神シャツの様にドライのもの（綿は×です）  
　　　長袖のシャツとウインドブレーカー、天気予報に注意し各自工夫してください。  
 シャツは一枚余分にお持ち下さい。  
　 雨具（できれば１００均のものは避けてください）傘も×です。  
　　　山頂は寒いことが前提です。昨年も晴れていましたが風でかなり冷えました。  
　　　ズボンはウインドブレーカーか長スパッツ。転んだり汚れることが前提なので新調

しない方が良いとおもいます。  
**リュックサック：**キャンプに行くような大きなものは避けてください。15L～20L程度  
 山用の胸ベルト、腰ベルトが付いていると走った時に安定します。  
 コツはコンパクトにまとめ軽さを追求することです。不必要なものは持たない。  
**水：**水筒は重くなるので避けてください。500ｍLか1000ｍL程度のペットボトルで充分で

す。1L以上は持参してください。  
**軽食：**おにぎりやお菓子など。  
**シューズ**：走ったりするので登山シューズでなくて構いません。使い慣れたランシュ

ーズなどにしてください。しかし穴が開いてたりソールが剥がれそうなシューズは厳禁です。**手袋：**軍手など普段使用している程度のもので良いです。

**ビニール袋：**ゴミを拾いながら登山したいと思います。  
**小銭：**金時山頂で飲み物等は購入できます。（高いです）最乗寺用お賽銭  
**※注意事項**  
身近な山ですが体力、走力が必要です。また山は一歩間違える大事故につながります。軽率な行動は慎みましょう。これを機会に各自登山やアウトドアの知識を高めていただければと思います。登山は本来コンパスと地図、ヘッドライトは必須装備です。もしコンパスがあれば持ってきてください。なければ無理に購入しないでください。当日地図を配布します。コンパスの見方や使い方を指導したいとおもいます。