

# りんご三山 秋の野遊び ハイキング



**事前申し込み制**  
先着順となります  
定員になり次第締切

横手市平鹿・増田の里山三山を実りの秋を楽しみながら縦走します。

- 催行日：令和6年10月26日 土曜日
- 集合時間：AM7:00 / 解散時間：PM3:30  
※解散時間は前後する場合があります。
- 集合場所：真人公園
- 参加費：お一人5000円
- 歩行距離：約8km / 累積標高：約490m
- キャンセルについて：3日前～30%、当日50%、無連絡100%

わたしたちが  
ご案内します

りんご三山に  
ついては  
こちらから→



ぱりこ のぶさん マッキー おやずい

- ・日本山岳ガイド協会認定登山ガイド
- ・りんご三山友の会会員

## ◆お申し込みにあたりお読みください◆

### □ 服装について

●登山ウエアや運動着など動きやすい服装とし、汗などで濡れても乾きやすい素材のものでご参加ください。 ●綿100%素材は乾きにくく汗冷えますので避けてください。 ●雨や風を通さないレインウエアを、晴れていてもご用意ください。

### □ 靴について

●登山靴やトレッキングシューズ、運動靴など滑りにくい靴でご参加ください。 ●防水スプレーをあらかじめかけてください。 ●靴底が剥がれそうではないか必ずご確認ください。

### □ 必ず保険にご加入ください

ご参加の際はハイキングを含むレジャー保険に各自でご加入ください。コンビニの端末やスマホなどで手続き可能な、数百円から加入できるワンデイ保険などもあります。分からない場合は当方へご相談ください。

※小学生以下のお子様とのご参加の場合、体力・脚力によっては難しい場合もありますので可能かどうかご相談ください。  
※18歳未満の方だけでのご参加は受け付けておりません。

## 必ず必要なもの

荷物はザックに入れてご参加ください

- 雨具（レインウエアを必ずお持ちください）
- 飲料水など飲み物
- 行動食（おやつ）
- 昼食
- 防寒衣類（セーターやフリースなど）
- タオルなど汗拭き
- 手袋（滑り止めのついた軍手などでも可）

## あると便利なもの

- トレッキングポール（キャップ付）
- ロールペーパーやティッシュペーパー
- ビニール袋（ゴミ袋などにするため）
- 薬類（必要に応じて）
- 日焼け止め



ジーンズや綿100%の衣類や下着は、汗冷えますのでお避けください。速乾性の高い肌着を推奨しますが、ない場合は背中にタオルなどを入れるなど汗冷えしない対策をお願いいたします。

## ◆お申し込み・お問い合わせ◆

①お名前、②ご住所、③生年月日、④電話番号、 [yamaoyajidabey\\_1113@yahoo.co.jp](mailto:yamaoyajidabey_1113@yahoo.co.jp)

⑤メールアドレスを明記のうえ、タイトルに「りんご三山お申込み（または問合せ）」と記載して右記メールアドレスへご連絡ください。

お電話の方は090-5598-4968（鶴岡）  
平日12:00～13:00または18:00～20:00

こちらのQRコードを読み取ると簡単です。↓

右のQRコードをスマホ等で読み込みますと「メール作成画面はこちら」と表示されます。タップ（クリック）しますと記入内容が表示されます。



2日以上返信がない場合はお手数ですが宛先及び受信フィルターがかかっているかご確認のうえ再度ご連絡をお願いいたします。