

アブミに触ってみよう！ 簡易練習 1 レベル ★～ 行程 ★～

アブミを覚えれば、登攀の世界が大きく広がります。

今回は、ゲレンデの練習のまえにランナウトで触ってアブミに慣れましょう。

【日程】 10月～12月 平日 昼間 2時間程度 日程は相談してください。

【集合場所】 西国分寺 ランナウト

【集合時間】 13:30～15:30 月 2回

参加者 募集中

【行動概要】

1回目	アブミの構造と種類 触る。
2回目	アブミに乗る
3回目	90度の壁
4回目	ハングの乗っ越し

【装備】 ハーネス、、クライミングシューズ、チョーク、アブミ2、

【宿泊】 円程度

【スクール料金】 10,000円＋交通費実費＋＋保険代込み
回数券使えます。

皆様の参加をお待ちしています。

【連絡先】

浦山 博 (アルパインガイド)

携帯	090-7822-3631
E-mail	urayama-alpine-guido@ozzio.jp (PC)
Fax	03-3975-4672