

【富士登山】 行程表

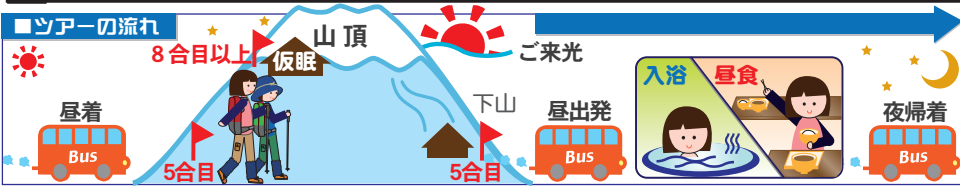


富士宮ルートガイド付

- 出発日： 月 日 ()
- 出発場所：□新宿・□東京・□横浜・□西船橋・□大宮
- 下車場所：□新宿・□東京
- レンタル：□付 (名) ・ □なし (名)
- 1日目五合目での昼食OP：□なし・□付き
- 2日目入浴施設での昼食OP：□なし・□付き

スケジュール

	スケジュール	食事
1	≪シャトルバス/大宮(6:00発)・横浜(6:00発)・西船橋(6:00発)・東京(6:40発)≫=新宿(7:30発)=富士山スカイライン=富士山五合目(富士宮口)(11:00頃着)= =昼食・休憩・登山準備(到着1~2時間後出発)・・・登山ガイドと共に登山(約4~5時間)・・・八合目以上山小屋(休憩・夕食・仮眠) ※1日目五合目での昼食は事前予約のお客様のみ昼食付となります。 事前に予約がない場合は各自昼食をお取り下さい。	<input checked="" type="checkbox"/> 昼 <input checked="" type="checkbox"/> 夕 <input type="checkbox"/> 夜
2	山小屋(1:00~3:00頃発)・・・ガイドと共に登山(約90分~3時間)・・・頂上(ご来光)△お鉢巡り(希望者のみ)・・・登山ガイドの指示で下山(約3~4時間)・・・ →・・・富士山五合目(富士宮口)(11:30発)=(富士山スカイライン)=富嶽温泉 花の湯(入浴・昼食)(約90~120分)=浅間大社・お宮横丁= =新宿西口(18:00頃着)=東京(18:30頃着) ※2日目入浴施設での昼食は事前予約のお客様のみ昼食付となります。	お弁当 <input checked="" type="checkbox"/> 朝 <input checked="" type="checkbox"/> 昼 <input checked="" type="checkbox"/> 夜



- ザックは30Lが目途。雨天用にザックカバーも用意しよう。
- 雨具**：山の天気は変わりやすいので必ず持ち参る。上下別々の型をセパレート型がよい。ゴアテックス製がおすすめ。絶対必要!
 - 防寒具**：フリースや保冷剤の上にはスキーウェア、厚手のレインズなど風を遮れるものを。500ml 2本が目安。割高ですが山小屋での購入も可能。
 - 軽食類**：おにぎりやパン、好きなものでかきまわらない物。チョコレター、疲労回復時の即効性のあるエネルギー源として役立つ。
 - 飲料水**：500ml 2本が目安。割高ですが山小屋での購入も可能。
 - 着替え**：汗をかくので必要! 雨天時は濡れるのでビニール袋に入れておこう。
 - ヘッドライト**：夜明け前に歩かばじまます絶対必要!
 - その他**：
 - 時計 □タオル □ゴミ持ち帰り用袋
 - 携帯電話 □ティッシュペーパー 等

関東発富士登山バスツアー富士登山ガイド付 お鉢巡りについて(希望者のみ) 専任ガイド同行 山頂・お鉢めぐり(約90分)【500円(現地払い)】

お鉢、あるいはお釜と呼ばれる噴火口を見下ろしながら一周するのがお鉢巡り。山頂は8つのピークがあり、3776mの剣ヶ峰と3756.4mの白山岳が一等三角点。約90分かかります。 ※当日専任ガイドの判断で中止となる場合があります。

全コース共通インフォメーション(必ずお読み下さい。)

- 天候や交通・登山道状況等の事情により、行程・利用施設・スケジュールが予告なく変更になる場合がございます。
- 天候や行程によりご来光が見えない場合がございます。また多客時は登山道の渋滞により登頂ができない場合がございます。また現地登山ガイド、安全指導センターの判断により登山を中止、行程を大幅に変更する場合がございます。予めご了承下さい。その場合でも旅行代金の返金はございません。
- 全コース雨天決行です。ただし、台風などの豪雨の場合は、事前にツアー中止のご連絡をさせていただきます。また、当日天候が急変し、現地案内人もしくは安全指導センターの判断で登山を中止する場合がございます。
- 集合場所、時間は厳守にてお願いします。万一遅れる場合は前送放棄されたものとしてバスは出発いたします。
- 天候・交通事情等により予定通りに運行出来ない場合はバスのルートの変更、発着時刻の遅延等が発生いたしますので予めご了承をお願いします。万一、現地到着時刻が遅れて、現地滞在時間の短縮や、帰着が遅れて、タクシーの利用もしくは宿泊を余儀なくされる事態が発生しても、弊社は一切の請求には応じられません。
- ご来光の時間は季節によって異なりますので山小屋出発時間が予定より早くなる場合がございます。当日登山ガイドの指示に従って頂くようお願い致します。
- 富士山保全協力金として1,000円を道中に徴収いたします。任意ではありますが、ご協力お願い致します。
- お荷物、バス車内に置くことができませんので予めご了承ください。お荷物は富士宮口新五合目・レストラン内食堂階にございます注文カウンターにて、「サンシャインツアー」で参加と仰って頂く。通常、1,000円のお預かり料が、500円にてご利用頂けます。
- 5合目で標高2,000mを超えております。空気が薄く、登山行程中、高山病に悩む恐れがありますので、出発当日は、睡眠不足・二日酔いなどような体調の管理にも十分気を付けてください。五合目に到着後、30分以上休憩を取り、体を標高に慣らしてから登山を開始することをお勧めいたします。
- 山小屋は男女混合の相部屋で、混雑時は一人あたり畳未滿の割当てでお休み頂く場合がございます。布団はございますが、入浴・シャワーはできません。
- 富士山では水が貴重で、すべて有料となります。飲み水以外の利用分も計算し、ご準備ください。
- 当日予定宿泊所以外の山小屋に2泊泊の場合、宿泊料金はお客様ご負担となり旅行代金の返金はございません。
- 当ツアーでは登山道ともに富士宮口登山道を利用しますが、気象状況や混雑状況などにより、御殿場ルートから下山し、宝永火山を抜けて富士宮新六合目へ抜けるルートで下山する場合があります。万が一御殿場口五合目へ降りた際は、お帰りの交通費などすべて自己責任・自己負担となりますのでご注意ください。
- 集客人員により中型バス又はマイクロバスにて運行する場合がございます。また、他社ツアーと混載となる場合がございますので予めご了承ください。
- 2日目の山小屋出発時間はご来光の時間や混雑状況により、当日ガイドよりご案内します。
- 温泉入浴施設では、フェイスタオル・バスタオル無料レンタルあり
- レンタル付のお客様は五合目受取・返却となります。

服装・荷物の準備をしよう

服装についてアドバイス

- 帽子**：ハット・キャップ型どちらでもOK。必需品!!
- 手袋**：寒さよけ、ケガを予防するためにも必要。
- Tシャツ**：下着として着用もでき、暑ければ上着を脱いでTシャツ一枚にすることもいいので便利。
- ズボン**：伸縮性があれば普通のズボンでもOK。Gパンは乾きが悪く不可。
- くつ下**：マメや靴ずれを防ぐために厚手のものを。
- 上着**：体温の調整を素早くするために脱ぎ着しやすいもの。
- 下着**：汗をかくので下着は必ず用意しよう。
- ステッキ**：下山時にヒザへの負担が軽減される。あれば便利。
- スパッツ**：砂が靴の中に入るのを防いでくれます。あれば大変便利。
- 靴**：砂が入りにくく、足首まで保護できる物が望ましい。靴底がしっかりしたハイカット(くるぶしを被う深い靴)のものがおすすめ。

バスのご案内

- バスの座席は指定席となり、出発当日ご案内します。○車内では全席禁煙です。○車内では携帯電話はマナーモードにしてください。
- 約3時間毎に、サービスエリアでトイレ休憩をとります。○必ずシートベルトの着用をお願い致します。

■ 集合場所 フジサミットツアーという名前でご受付致します。

■ 新宿 (最終受付場所)

新宿西口 新宿センタービル南側

7:10集合 / 7:30出発

■ 東京 (シャトル)

東京駅八重洲中央口 新生銀行前

6:25集合 / 6:40出発

■ 横浜 (シャトル)

横浜駅西口貫切バス乗降場 (横浜ベイシエラ南西向かい)

5:50集合 / 6:00出発

■ 西船橋 (シャトル)

西船橋駅南口 京葉線高架下

5:50集合 / 6:00出発

出発時の緊急連絡先 集合場所がわからない場合、出発時間になってもバスが来ないなど **090-6570-4901** までご連絡ください。(受付時間 5:40~7:30)

- #### 登山中の注意事項
- (高山病) 3,000mを超える高所の為、登山中に頭痛・吐き気など気持ちが悪くなってしまう場合がございます。対応として、まず五合目しばらく時間をかけて体を充分に慣らして出発して下さい。そして自分のペースで登って下さい。それと水分はこまめに摂る事が必要です。
 - (雷と風) 注意 富士山では雷と強風が発生しやすくなります。雷鳴が聞こえたら、すぐに最高の山小屋へ避難して下さい。また強風の場合も落石や風に吹き飛ばされ崖から転落する危険性があるため、悪天候時は最高の山小屋へ避難して下さい。
 - (霧と日照し) 注意 富士山は標高が高いといえ、下山するにつれて晴天時には暑くなります。日陰が少ないので、日よけの帽子、水分を必ずこまめに摂取し脱水症状にならないよう注意して下さい。
 - (ゴミは必ず持ち帰る) 自分か持ち込んだゴミは必ず持ち帰らなさい。ゴミは山小屋ではひきとってくれません。
 - (下山が一番つらい) 登りよりも下山の方が足に負担がかかる為気を付けたい。関節やつま先が痛くなってとてつらいです。
 - (トイレは有料) 富士山では五合目以降トイレは全て有料(50円~200円)です。必ず小銭をご用意ください。

■ 大宮 (シャトル)

大宮駅西口 大宮ソニックシティビル前

5:50集合 / 6:00出発