

六甲全山縦走

六甲全山縦走参加申込から大会当日まで

(一般的な流れ)

まず参加案内(ピラ)をよく読んでいただき参加ルール等を御確認ください。

第51回大会
西・東コースもあるよ
六甲全山縦走
主催：兵庫県勤労者山岳連盟
★日程 2017年 (略称「兵庫労山」)
3月12日(日)
★参加費 全山縦走 2,000円
西・東コース 各々 1,800円
散物サービスは
大竜寺と宝塚となりです。
宝塚ゴールでは
昼食(お弁当)は
14:30分からです。
雨天決行
(但し、安全等のため主催者の判断により中止することもあります)
・完走者に持完走証を
さしあげます！
参加費を
添えて
申し込み
締切
1月31日(火)必着
参加費を添えて申し込んで下さい。
中止の時も参加費は返金出来ません。
走ることを目的とする方は
参加出来ません。
申込受付期間は2016年12月1日から2017年1月末日までとなっています。
なお、申込受付窓口は受付期間中に兵庫労山六甲全山縦走ホームページ(兵庫労山六甲全山縦走)にて受付申込窓口のご案内をいたしますので、そちらから申し込み、お問合せ下さい。
http://outdoor.geocities.jp/rokkozenjyu/
ヘッドランプは必須です。不所持の場合は最高峰下で下山指導します。

各チェックポイント・サポートの時間 (下記時間外のチェック・運送は出来ません)

場所	全山縦走		西コース		東コース	
	時間	内容	時間	内容	時間	内容
須磨浦公園	5:30~7:00	受付	7:30~8:00	受付	***	***
豊水山下(下水処理場前)	8:30~11:20	チェック	11:00~13:30	チェック	***	***
大竜寺前	10:00~13:30	チェック(開門)	12:30~16:00	ゴール	***	***
新神戸駅	***	***	***	***	7:30~8:00	受付
六甲最高峰下	13:00~18:00	チェック(開門)	***	***	12:00~14:30	チェック(開門)
塩尾寺下広場	15:00~21:30	ゴール	***	***	14:00~18:00	ゴール

第51回兵庫労山六甲全山(西・東コースを含む)縦走実施要項(事前にお読み下さい)

- 申込規約
申込に際しては、以下の事項に同意して申し込みます。
①私はセルフチェックシート(様式は兵庫労山六甲全山HPよりダウンロード)にてチェックを行ったうえで参加します。
②私は、心疾患・疾病等がなく、健康に留意し、十分なトレーニングをして縦走に臨みます。
③私は、大会参加中に生じた事故については、主催者の責任を免除し損害賠償などの請求はしません。
④参加者が19歳未満の場合は参加申込書の保護者氏名欄に保護者の氏名を記入し、実施要項等を了解のうえ参加承諾します。
※但し、参加者全員にスポーツ傷害保険に加入していますので、もしケガ等がありましたら、保険のセルフチェックシートを添えて、申し込み会の留守宅に送やかにご連絡ください。
- スタート受付
(1)全縦走 午前5時30分~7時 (山陽電車須磨浦公園駅西側(鉢伏山方面に少し上ったところ))
(2)西コース 午前7時30分~8時00分 全縦走と同じ場所
(3)東コース 午前7時30分~8時00分 JR新神戸駅(1階東ゲート下登山口)
- 申込
申込書に必要事項を記入の上、申込の会に参加費を添えて送付下さい。申込みされますと、後日会から連絡があり、説明が行われます。参加カードや案内図が送られます。(主催者直轄の受付事務は行いませんので、ご注意ください。)
全縦・東コースから宝塚駅まで約2Kmあるので、注意が必要です。
西六甲ゴールから新神戸まで約4kmあるので、注意が必要です。(バスは3/31まで運休中)
※なお、途中、本行事のためのコースの標示はしていません。
5. 注意事項
①絶対にご冥は捨てないように願います。
②市街地通過の際は、住民の皆様の様態を慮るにないように静かに歩いて下さい。
③この行事は、走ることを目的としていませんのでチェックの時間に合わせ歩いてください。
*走ることを目的とする方の申込は他の参加者の安全のためお断りいたします。
④本行事の役員等の指示には、従ってください。
コースはご承知のように、標高1,000m付近を、しかも長時間歩きます。上下雨カッパ(防寒にもなります)・足まわり(膝アライズ)・ヘッドランプ等を携帯下さい。なお、ヘッドランプを携帯されない場合は下山を指導します。
⑤車道では、必ず道路端を歩いて下さい。カーブが多く見通しが悪いので車が多行者を避けることができない恐れがあります。
⑥トシの数は少ないので考えて行動して下さい。特に神戸電機編組超軌のトシは利用できる所、少し遠んだ所の下水道管理事務所内のトイレを利用して下さい。(但し、9時からしか利用できませんので、ご注意ください。)
⑦先行者を思い強く場合は声を掛けてください。
⑧本縦走は毎年行っています。親子が揃えば無理をせず、早々に下山してください。
⑨当日不参加・リタイア・完走にかかわらず、速やかに申込み会の留守宅へ必ず連絡して下さい。

兵庫労山六甲全山縦走大会一般参加申込先一覧

会名	E-mail 申込窓口	その他の申込窓口
甲山勤労者山岳会	kabutoyamazenju@gmail.com	
西宮山岳会	nishinomiya_zenjju@yahoo.co.jp	
尼崎ハイキングクラブ	s-hiros@cwa.bai.ne.jp	
武庫勤労者山岳会	mukomail@mail.goo.ne.jp	
伊丹勤労者山岳会	hisoka-k@msj.biglobe.ne.jp	072-783-5078(FAX)
北摂山の会	mountain-hyougo@zeus.eonet.ne.jp	

参加申込には申込書(エクセル)を兵庫労山六甲全山ホームページよりダウンロードして上記のいずれかの会の申込窓口より申込み下さい。(最新申込窓口情報等は12月1日より兵庫労山六甲全山HPをご覧ください)
なお、参加費については、各会の指定する口座振り込み等にて申込会へお支払いください。
兵庫労山六甲全山ホームページURLは以下のとおりです。なお表裏のQRコードもご利用ください。
<http://outdoor.geocities.jp/rokkozenjyu/>

申込先 申込手続きの期限は1月31日です。

参加申込書

第51回兵庫労山六甲全山縦走参加申込書

18歳未満の申込には別紙「誓約書」に保護者の署名をお願いします。

経験回数は神戸市全縦等を含め、参加コースを決定した回数を入力ください。

兵庫県の登山人口は約100万人です。

参加者が18歳未満の場合は実施要項等を了解の上、参加要項のうち保護者が氏名をご記入下さい。

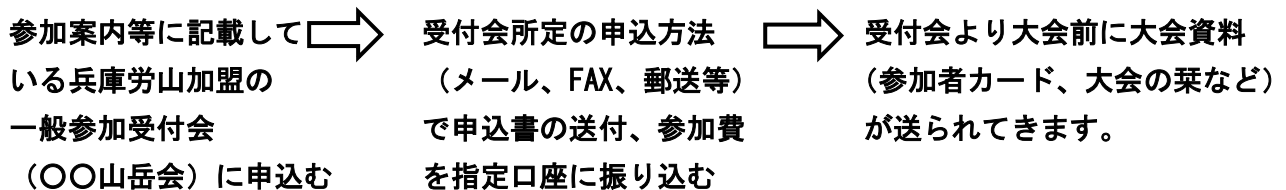
氏名	フリガナ	年齢	性別	血液型	メールアドレス	電話番号(携帯等)	参加コース	申込番号	住所	六甲全縦の経験回数	所属会名(あなたが入っている山の会等)	保護者氏名(参加者が18歳未満の場合入力)	非(家族等)
入力例 六甲 一郎	ロッコウ イチロウ	45	男性	B	rokkou@ccc.ne.jp	090-9999-9999	全縦	999-9999	神戸市中央区旭通3丁目4-12	0	兵庫労山	六甲 太郎	078-888-8888(父)
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

※参加者は実施要項(募集ビラ裏面)に同意したうえで、全山縦走に参加申込をします。

O 男性 A
 女性 B
 AB
 全縦
 西コース
 東コース

参加申込書にはグループ毎にまとめて記入し、18歳未満の方は保護者の氏名を記入してください。

参加申込の手順

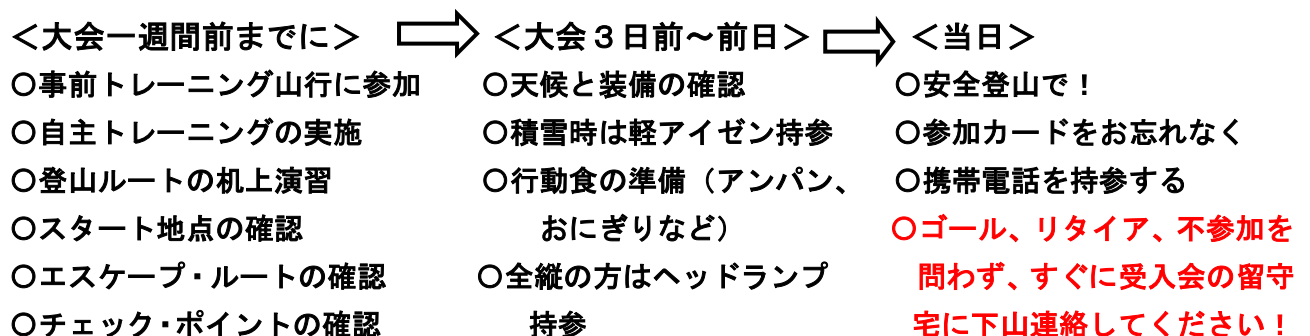


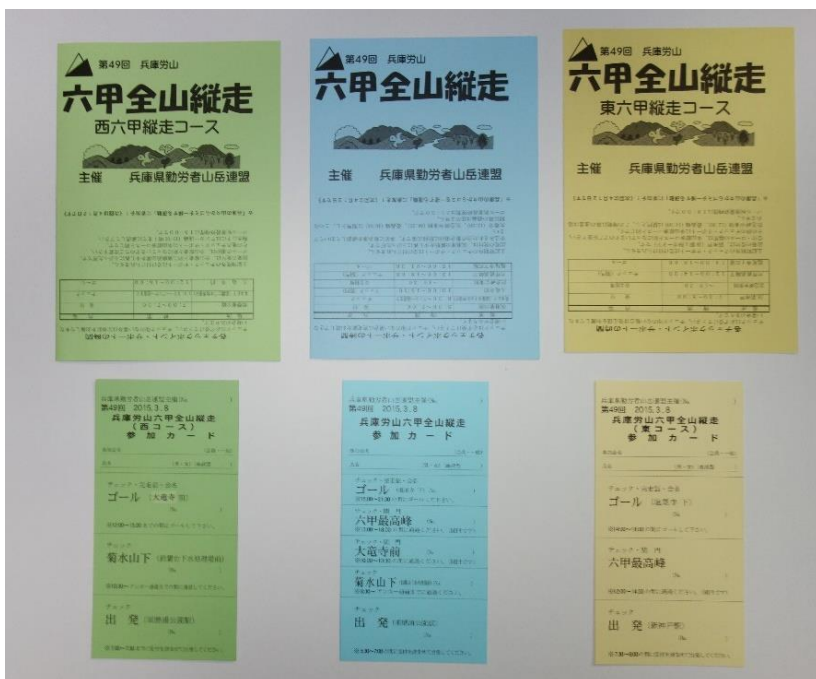
*** 兵庫労山(県連盟本部)では受付していません。**

(一般参加受付会以外の会については、受付可否を当該会に御確認ください)

毎年締切り期限が近づく1月下旬に申し込みが集中し、受付が混み合いますのでなるべく1月中旬までに申込みいただき円滑な受付業務に協力宜しくお願いします。

大会までの準備





各コースの参加のしおりと参加カード

申込会より事前に配布されますが、会によっては当日お渡しする会もありますので申し込み時ご確認ください。

参加者ワッペン（上は前回のもの）

当日スタート受付で配布されます。
（参加するコースで色が違います）
リュックの後ろによく見えるようにつけてください。

六甲全山縦走マップの購入方法

販売場所 神戸市総合インフォメーションセンター（JR三ノ宮駅東口南側）

TEL078-322-0220

郵便販売 株式会社武揚堂（ぶようどう）TEL 06-6941-4911 E-mai losaka@buyodo.co.jp

*全山縦走コースは神戸市の大会では宝塚蓬莱橋手前の湯元広場ですが、兵庫労山は約2Km手前の塩尾寺下（広場）です。

*セルフチェックシート

参加者全員の方がご自分でチェックシートに基づきセルフチェックをして下さい。問題が見つかりましたら、掛かりつけの医師に相談して、大会参加の可否をお尋ねください。前回の50回大会までは60歳以上の方のみに提出して頂いていましたが、今大会より参加者全員になりました。万一事故発生の場合は提出をお願いすることがありますので、このチェックシートは大会終了までご自身で保管願います。

セルフチェックシート 六甲全縦大会ホームページよりダウンロードください。
パソコンをお持ちでない方は申し込み会に用紙を御依頼ください。

セルフチェックシート

兵庫県勤労者山岳連盟

六甲全山縦走は長距離で、一般のハイキングの3倍近くあります。また夜間歩行にもなります。加えてコース上には医療機関がないので緊急対応ができません。そのため参加申込にあたっては事前にキッチリと自己チェックをお願いします。

このシートは、六甲縦走を安全に行うためのセルフチェック（自己点検）シートです。事故等発生の場合に提出いただく事がありますので大会終了までご自身で大切に保管ください。

各項目をチェックして自分の体力・体調を確認の上、大会に臨んでください。

次の項目のセルフチェックをお願いします。

1. 事前トレーニングについて

- (1) あなたは登山・ハイキングの他に何かスポーツをしていますか。
A. 現在行っているスポーツの種類（ ）、週（ ）回、1回（ ）時間
B. 過去に行っていたスポーツの種類（ ）、（ ）年間
C. なにもしていない。

(2) 日常トレーニングについて

- A. トレーニングを始めてどれくらいになりますか。（ 年 月 日）
B. 日常トレーニングは（ ）回、トレーニングの種類（ ）
C. 日常トレーニングはしていない。

(3) 登山・ハイキング歴について

- A. 始めて（ ）年 B. 登山・ハイキング回数 月（ ）回、年（ ）回

- (4) いままで六甲全山縦走を何回行いましたか。（主催団体・個人を問いません）
（ ）回、うち完走（ ）回

2. 健康管理について

- (1) 健康診断 最近の受診実績 月 受診予定 月 日

- (2) 今まで入院するような病気にかかったことがありますか。

- A. ない B. ある（病名）最近3年間のことで（ ）年（ ）月頃

- (3) 今まで、医師から「糖尿病」「高血圧」といわれたことがありますか。

- A. ない B. ある

- (4) 今まで「高血圧」といわれたことがありますか。

- A. ない B. ある

現在の平常の血圧値は（最高 / 最低） 1分間の脈拍数（ ）

- (5) 今までに心臓に「不整脈がある」「雑音がある」「心電図がおかしい」「心臓が悪い」等いわれたことがありますか。

- A. ない B. ある（病名） C. ベースメーカー 有・無

- (6) 現在の体調はいかがですか。

- A. 大変よい B. よい C. 普通 D. 少し悪い E. 悪い F. 少し悪い治療中

- (7) 現在、次のような症状がありますか。

- A. たちくらみ B. めまい C. だるさ D. いきざれ E. 胸がいたい F. 胸がしめつけられる
G. 疲れやすい H. 眠れない I. せき、たんがでる

※チェック項目で体調に不安があったり持病を持たれている方は、かかりつけの医師に相談のうえ、了解をもらってから参加申込を行ってください。またトレーニング不足の方は、申込金が行うトレーニング山行などを活用して、自分の体力を事前に確認してください。

全縦情報は、このHPにて随時 更新されますので、ご確認の上大会に参加願います。