



Five requests to protect the mountaineering environment from COVID-19

1. Refrain from entering the mountains if you are unsure about your physical condition.
2. Confirm that mountain lodges and camp sites are open and make reservations in advance.
3. Choose routes with lower difficulty.
4. Make plans to avoid congestion.
5. Carry infection prevention goods and take your trash home.

長野県標準様式

Trekking Itinerary

Nagano Prefecture Governor

殿

202X年

8月

2日

Year

Month

Date

長野県登山安全条例第21条第1項の規定により、
下記のとおり届け出ます。

住所 Address 692-2 Minaminagano Nagano, Japan

氏名 Name Taro Nagano

目的山域 Destination 北アルプス Northern Alps 中央アルプス Central Alps 南アルプス Southern Alps ハケ岳 / 奥秩父 Yatsugatake/Oku Chichibu その他山域 Other areas

主な山岳の名称 Mountain name(s) Mt. Tsubakuro

氏名 Name	性別 Sex	年齢 Age	住所 Address / 自宅電話番号 Phone、携帯電話番号 Mobilephone	緊急連絡先 Emergency Contact	山岳保険 insurance
リーダー Leader Taro Nagano	男・女 M F <input checked="" type="radio"/> M	60	692-2 Minaminagano Nagano, Japan (自宅) 026-235-7250 (携帯) 080-XXX-XXXX Phone Mobile	氏名 Jiro Nagano 電話番号 090-XXX-XXXX Name Phone	有・無 Y N <input checked="" type="radio"/> Y
Hanako Nagano	男・女 M F <input checked="" type="radio"/> F	55	692-2 Minaminagano Nagano, Japan (自宅) 026-235-7250 (携帯) 080-XXX-XXXX Phone Mobile	氏名 Jiro Nagano 電話番号 090-XXX-XXXX Name Phone	有・無 Y N <input checked="" type="radio"/> Y
	男・女 M / F		(自宅) (携帯) Phone Mobile	氏名 Name 電話番号 Phone	有・無 Y / N
	男・女 M / F		(自宅) (携帯) Phone Mobile	氏名 Name 電話番号 Phone	有・無 Y / N
所属山岳団体名 Affiliate group	none		電話番号 Phone		

入山日 Trip Dates: From 8 Month 5 Date 下山予定日 To 8 Month 6 Date パーティー人数 No. in party 2 人 persons

月日 Date	行動予定 (詳細な予定を記入してください) Schedule (in detail)	宿泊地 (山小屋・テント場) Accommodation
Aug 5th	7a.m. Nakabusa Trailhead ~10:30a.m. kassenkoya Hut ~	
	12p.m. Enzanso Hut	Enzanso Hut
Aug 6th	5a.m. Mt.Tsubakuro ~5:30a.m. Enzanso Hut	
	7a.m. Enzanso Hut ~ 8a.m. Kassenkoya Hut ~ 11a.m. Nakabusa Trailhead	
エスケープルート等 Escape route		

Gear This is not an exhaustive list of equipment.
(○ necessary gear * for COVID-19 measures ● for snow/winter)

<input checked="" type="checkbox"/> レインウェア Rainwear	<input type="checkbox"/> ヘッドランプ・予備バッテリー Headlamp・Spare battery	<input checked="" type="checkbox"/> 行動食・サプリメント Trail snacks・Supplements	<input type="checkbox"/> 登山計画書(控) Trekking Itinerary (copy)
<input checked="" type="checkbox"/> 防寒着 Jacket	<input checked="" type="checkbox"/> 携帯電話・予備バッテリー Mobilephone・Spare battery	<input type="checkbox"/> 非常食 Emergency rations	<input type="checkbox"/> ヘルメット Helmet
<input checked="" type="checkbox"/> 地図 Map	<input checked="" type="checkbox"/> 食料(日分) Food(For 1 day)	<input checked="" type="checkbox"/> 救急用品・常備薬 First aid articles・Household medicine	<input type="checkbox"/> アイゼン Crampons
<input type="checkbox"/> コンパス Compass	<input checked="" type="checkbox"/> 飲料水(リットル) Drinking water(2ℓ)	<input checked="" type="checkbox"/> ツェルト・サバイバルシート Emergency tent	<input type="checkbox"/> ピッケル Iceaxe
<input checked="" type="checkbox"/> マスク Mask	<input type="checkbox"/> 消毒液 Antiseptic solution	<input checked="" type="checkbox"/> 寝袋 Sleeping bag	<input type="checkbox"/> 体温計 Thermometer

その他の装備品 Other Gear

- Personal information included in this hiking itinerary will be used to assist in search and rescue in case of emergency.
- These itineraries are collected in cooperation with area Mountain Rescue Associations.
- In the event of a mountain accident where search and rescue operations are performed, the cost of said operations may be billed to the victim, their family, or travel companions.