



H27年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

# 登山クラブ カタクリの会 ・ 第4回



10月31日(土)~11月1日(日) [1泊2日]

1日目 「三頭山登山」

2日目 「蕎麦粒山登山」

通常のイベントと集合時間が異なりますのでご注意ください!  
(行程の都合上、奥多摩駅前の集合時間は厳守でお願いします)

集 合
10月31日(土)
8時55分
JR奥多摩駅前

解 散
11月 1日(日)
17時20分
JR川井駅前

参加費
8,650円
宿泊費・食事代(3食) 教材費・傷害保険料・指導料
※当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力お願いします。

※自家用車の場合は8時15分までに森の家へご来所ください。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※参加の皆様には、万が一に備えて傷害保険に加入していただきます。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝条の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



## 持ち物等 ※1日目(10/31)のお弁当を持参してください!

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)	行動食	常温保存できるもの
バッグ	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	簡単な防寒具	ウィンドブレーカー、セーターなど冬を想定したもの	筆記用具	メモ用
登山靴	防水性の高く滑り難いトレッキングシューズや軽登山靴	帽子	日よけ・頭部保護	着替え	寝間着等
スパッツ(ゲーター)	足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利	水筒	気温・湿度が高いと水分は多めに必要です	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
手袋	防水性のあるもの(登山用)	ライト	非常用の懐中電灯またはヘッドランプ	マグカップ	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等

\*各自のご判断でご用意ください⇒健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め(無香料)・携帯用カイロ・双眼鏡・図鑑類

※当日の天候やコースの通行状況により、日程や予定地を変更する場合があります。

※登山コースやペース配分は、会の趣旨として「健脚向き」を想定しています。体調や装備は充分に整えてご参加ください。

# 登山クラブ カタクリの会・第4回

## 10/31(土) 三頭山登山

第2回登山と同じ三頭山ですが、登下山路とも、コースを変えて歩きます。登路は、檜原都民の森駐車場から三頭沢経由で山頂(西峰)を目指します。都民の森内によく整備された登山道です。昼食は、避難小屋か山頂を予定。下山は、山頂から奥多摩湖へヌカザス尾根を下ります。途中、急坂として知られるオツネの泣き坂があり、足元の注意が必要です。多くの登山者が利用されるコースですが、健脚向きコースです。昼食(弁当)は各自持参となります。

※集合時、登山に必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。

8:55	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒檜原都民の森駐車場(奥多摩周遊道路経由)
10:10	檜原都民の森駐車場(1010m)発 トイレ・自販機 駐車場 ⇒ 森林館 ⇒ 三頭/大滝 ⇒ 三頭沢 ⇒ ムシカリ峠
11:40	ムシカリ峠着 ⇒ 避難小屋(トイレ)往復 ⇒ 三頭山(西峰)
12:20	三頭山(西峰:1524.5m) 昼食 (状況により、避難小屋で昼食)
13:00	三頭山山頂 ⇒ 鶴峠方面分岐 ⇒ オツネの泣き坂 ⇒ イヨ山 ⇒ 奥多摩周遊道路 ⇒ 奥多摩周遊道路入口駐車場
16:30	奥多摩周遊道路入口駐車場着 (マイクロバス)⇒森の家
17:00	森の家着 受付・入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

## 11/1(日) 蕎麦粒山登山

東京都と埼玉県の都県界尾根(長沢背稜)上の、三角形のピークが蕎麦粒山です。山頂は狭く、展望は得られません。しかし、アプローチの不便さが、逆に登山者の関心を惹く山のようなです。今回のコースには、蕎麦粒山山頂～日向沢/峰～横ヶ谷平の尾根道を取り入れてみました。体験の森のこれまでの登山でも、あまり歩いたことの無い区間です。川乗林道の細倉橋から登り、山頂で昼食後、大丹波林道(大丹波川)へ下ります。距離が長く、日没も早い(16:47)ために、健脚向きコースとなります。当日の状況により、逆コースで歩く場合もあります。

※登山に必要な物と、不要な物を分けてパッキングしてください。

6:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理
7:00	朝食 ※昼食(弁当)の受け取り
8:00	森の家発 (マイクロバス) ⇒ 川乗林道・細倉橋 ※コース途中にトイレはありません
9:00	川乗林道・細倉橋(640m)発 (簡易トイレ1基) 細倉橋 ⇒ 川乗林道 ⇒ 桂谷方面分岐 ⇒ 桂谷登山道分岐
10:40	桂谷登山道分岐 ⇒ 桂谷/峰巻道合流 ⇒ 長沢背稜合流 ⇒ 蕎麦粒山山頂
11:50	蕎麦粒山山頂(1472.9m)着 昼食
12:30	蕎麦粒山山頂発 ⇒ 長沢背稜 ⇒ 桂谷/峰 ⇒ 日向沢/峰 ⇒ 躰平 ⇒ 横ヶ谷平
14:30	横ヶ谷平 ⇒ 獅子口小屋跡 ⇒ 大丹波川を下る ⇒ 大丹波林道
16:30	大丹波林道合流(650m)(マイクロバス) ⇒ JR青梅線川井駅
17:20	JR青梅線川井駅前解散

東京都奥多摩都民の森(体験の森)管理事務所 〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631~2 FAX 0428(83)3633

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

休館日 毎週月曜日・12月29日~1月3日

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

お問合せ時間 午前8時30分~午後5時00分