



集まれ山ガール・第4回



12月10日(土)~11日(日) (1泊2日)

「集まれ山ガール(全5回)」は、登山初心者の女性(山ガール)を対象にした登山教室です。山歩きの装備や道具の選び方、山道の歩き方、山での生活のノウハウ等に関する疑問や不安も女性同士のグループなら互いに気兼ねなく相談ができます。

1日目の午後は、体験の森内(御前山北斜面)の登山道・遊歩道を利用した軽登山です。山を歩く際、目的の標高差をどの程度のペースで歩けばよいのか、脈拍などの体調はどの程度に調整すればよいのか等を確認しながら歩きます。時間に余裕があれば、御前山山頂(1405m)を目指します。

2日目は、山梨県丹波山村の丹波天平を歩きます。天平は「テンデエロ」と読み、なだらかな尾根を表す言葉です。丹波天平は、丹波の集落の北側を東西に延びるなだらかな尾根道で、落葉樹林も多く残されています。顕著なピークはありませんが、山腹の一部にある急斜面の区間と合わせ、変化のある冬の山歩きの練習コースです。道の駅「たばやま」を起終点にした周回コースで、標高差約800mです。

12月に入ると奥多摩の山でも積雪や登山道の凍結が想定されます。アイゼン(6本爪の軽アイゼンで可)や冬用のロングスパッツ、防寒具など冬を想定した登山装備でご参加下さい。アイゼンは登山靴に装着できるように事前にサイズを調整しておいて下さい。



集合
12月10日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時10分までに森の家へご来所ください。

解散
12月11日(日)
16時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 10,000円
中高生 8,500円
宿泊費・食事代(4食) 教材費・傷害保険料・指導料

※当日ご持参ください。

※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。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※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。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

※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葉の類
- 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



「柵寄森の家」

宿泊

★相部屋となります。全館禁煙ですのでご協力をお願いします。

★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話が設置してあります。

★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。

★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

集まれ山ガール・第4回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

12/10(土) 体験の森内の軽登山

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柵寄森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイドンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	森の家発 (マイクロバス)⇒トチノキ広場(823m) 山を歩く場合のペース配分や体調(脈拍など)をどのように調整させるかを目的に、体験の森内の遊歩道・登山道を歩きます。時間に余裕があれば、御前山山頂(1405m)までを往復します。
16:30	トチノキ広場発 (マイクロバス)⇒森の家
17:00	森の家着 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食 ※夕食後、夜のプログラムを実施する場合があります。自由参加で1時間前後。
22:00	就寝

12/11(日) 丹波天平登山

6:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (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)
7:00	朝食
8:00	森の家発 (マイクロバス)⇒道の駅「たばやま」(山梨県丹波山村)
9:00	道の駅「たばやま」(620m)発 水・自販機・トイレ 道の駅⇒サオラ峠
	※コース途中にトイレや水場はありません。
11:30	サオラ峠(1415m)着 昼食
12:20	サオラ峠発⇒丹波天平
13:20	丹波天平三角点(1342.9m)着 丹波天平⇒道の駅「たばやま」
15:00	道の駅「たばやま」着 (マイクロバス)⇒奥多摩駅
16:30	JR奥多摩駅前解散



持ち物等 ※積雪を想定した装備必携です。

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	防寒具	防寒ジャケット、セーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
靴	防水性が高くアイゼンの装着可能な軽登山靴や登山靴	帽子	日よけ・防寒・頭部保護	着替え	寝間着等
スパッツ	冬用のロングスパッツ(登山用)	水筒	凍結防止のためザック内に収納できるもの	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
登山ウエア・手袋	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)	ライト	非常用の懐中電灯(ヘッドランプが便利)	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
アイゼン	6本爪の軽アイゼンが適当。使用する登山靴に適合するタイプ				

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・携帯用カイロ・双眼鏡・図鑑類

※登山の服装は長袖・長ズボン(肌の露出の少ないもの)が原則ですが、気温や体調等により適宜調節してください。

※登山地図・コンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※当日までに、ガイドブック・地図等で登山予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整え、しっかりとした登山の準備でご参加ください。

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

休館日 毎週月曜日・12月29日~1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(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)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分~午後5時00分