



奥多摩山歩き・第7回(本仁田山と川苔山)



9月15日(土)~16日(日) [1泊2日]

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズ、第7回は、本仁田山と川苔山を歩いてみましょう。

1日目は、本仁田山を歩きます。本仁田山(1224.5m)は奥多摩駅の北側にある山で、見る方向により独特の台形の山容が目をはきます。交通の便のよい、奥多摩入門の山としても知られていますが、意外に歩きどがあります。翌日に備え、体調やペースも確認しましょう。

2日目は川苔山を歩きます。川苔山(川乗山:1363.3m)は多摩川の北岸にあり、山頂からの展望は広いとは言えませんが、尾根筋、谷筋に変化に富んだコースが設定できるため、四季を通じて多くの登山客が訪れます。山名の川苔(カワハリ)は、淡水産の緑藻で、山間部の珍味とされます。この山から流れ出す沢から多く産したことが名前の由来とされています。登路は、川乗林道の細倉橋から百尋の滝を経由する沢沿いのルート。下山は、横ヶ谷平から大丹波川を下る沢沿いのコースを予定しています。涼しい沢沿いのコースを取り入れています。木橋や濡れた岩などの滑りやすい箇所も多くなりますので、歩行には細心の注意が必要でもあります。

秋の気配が感じられる季節ですが、気温が高い日もあり、雨も予想される季節です。暑さや虫除け対策、体調を十分に整えてご参加ください。天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更します。

集合
9月15日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は9時15分までに森の家へご来所ください。

解散
9月16日(日)
16時10分
JR川井駅前

参加費	
大人	9,200円
中高生	7,700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。

※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



「栃寄森の家」

宿泊

- ★男女別相部屋となります。全館禁煙ですの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。

奥多摩山歩き・第7回(本仁田山と川苔山)

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

9/15(土) 本仁田山

※コース途中にトイレはありません。

	* 集合時、山歩きに必要な物と、不要な物を分けてパッキングしておいてください。
10:00	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 鳩ノ巣駅前
10:20	鳩ノ巣駅前着 トイレ・準備体操
10:40	鳩ノ巣駅前発 ⇒ 大根ノ山の神(昼食・持参弁当) ⇒ コブタカ山 ⇒ 本仁田山(1224.5m)山頂 本仁田山 ⇒ 大休場尾根 ⇒ 安寺沢 安寺沢 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 森の家
16:30	森の家着 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

9/16(日) 川苔山

※コース途中にトイレはありません。

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) ⇒ 川乗林道・細倉橋(640m)着 トイレ・準備体操
9:00	川乗林道・細倉橋発 ⇒ 百尋の滝 ⇒ 川苔山東の肩 ⇒ 川苔山山頂
12:00	川苔山山頂(1363.3m)着 昼食
12:40	川苔山山頂発 ⇒ 東の肩 ⇒ 曲ヶ谷北峰 ⇒ 横ヶ谷平
13:10	横ヶ谷平着 ⇒ 獅子口小屋跡
13:50	獅子口小屋跡着 ⇒ 大丹波川 ⇒ 大丹波林道
15:20	大丹波林道(700m)着(マイクロバス) ⇒ JR川井駅
16:10	JR川井駅着 解散



持ち物等 ※1日目(9/15)のお弁当を持参してください。

リュック	行動に必要な持ち物・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
バッグ等	行動に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	防寒具	ウィンドブレーカー、セーターなど(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
靴	防水性の高く滑りにく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があると便利	水筒	容量の目安は1リットル程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
ウェア・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	非常用の懐中電灯またはヘッドライト	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・ストック・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・双眼鏡・図鑑類

※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・地図等で予定コースの下調べをお願いいたします。

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

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

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 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