



H30年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

登山クラス カタクリの会 (第4回)



2月9日(土)~10日(日) [1泊2日]

「本仁田山」「御前山」

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

集合
2月 9日(土)
9時20分
JR奥多摩駅前

解散
2月10日(日)
16時00分
JR武蔵五日市駅前

参加費
10,700円
宿泊費・食事代(3食) 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40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。

※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系の類
- 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(2/9)のお弁当を持参してください。※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	防寒用ジャケット・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
登山靴	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(アイゼンの装着可能なもの)	帽子	日よけ・防寒・頭部保護	着替え	寝間着等
スパッツ(ゲーター)	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	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
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・使い捨てカイロ

登山クラブ カタクリの会・第4回


1日目(2/9)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(2/10)は、栃寄森の家をスタートして、まずは体験の森内を歩く予定です。登山口からヒ/キの広場～アセビの広場～惣岳山山頂～御前山山頂と歩いて避難小屋にて昼食。昼食後、湯久保尾根を歩いて檜原村の小沢(宮ヶ谷戸)へ下山する計画です。湯久保尾根は歩き易い尾根道ですが、行程がやや長く、樹林帯のコースとなります。

奥多摩の山でも積雪や登山道の凍結が予想される季節に入り、アイゼンや冬用のロングスパッツは必携の装備品です。アイゼンは6本爪の軽アイゼンで可ですが、登山靴に装着できるよう事前にサイズを調整しておいて下さい(使用するかどうかは当日の状況によります)。その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を充分整えてご参加下さい。また、当日の天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更いたします。不十分な装備や体調不良が案じられる方は、参加をご遠慮願う場合もありますので予めご了承ください。

2/9(土) 本仁田山登山

※コース途中にトイレ・水場はありません。

	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。	
9:20	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒安寺沢登山口	
9:50	安寺沢登山口発⇒大休場⇒本仁田山山頂	
12:00	本仁田山山頂着 昼食(持参弁当)	
12:40	本仁田山山頂発⇒コフタカ山⇒大根の山の神⇒JR鳩ノ巣駅トイレ	
15:00	JR鳩ノ巣駅前発⇒(マイクロバス)⇒栃寄森の家	
15:30	森の家着 受付・入浴・休憩(自由時間)	
18:00	夕食	
22:00	就寝	

2/10(日) 御前山登山

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⇒登山口⇒ヒ/キの広場⇒アセビの広場⇒惣岳山山頂⇒御前山山頂⇒避難小屋
11:30	避難小屋着 トイレ 昼食
12:10	避難小屋発⇒湯久保尾根⇒湯久保山⇒仏岩ノ頭⇒宮ヶ谷戸バス停
15:00	宮ヶ谷戸バス停発 ⇒(マイクロバス)*途中トイレ・アンケート記入⇒ JR武蔵五日市駅
16:00	JR武蔵五日市駅到着 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 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