



# 集まれ山ガール・第3回(笠取山)



**8月31日(土)~9月1日(日) [1泊2日]**

「集まれ山ガール(全7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。山に関する女性ならではの疑問や不安も、女性同士のグループなら互いに気兼ねなく相談しながら山歩きが楽しめます。

1日目午後は、テントやツェルトの使い方に関する講習を予定しています。

2日目は、多摩川の最初の一滴が流れ出す山として知られる笠取山(1953m)を歩きます。一ノ瀬林道の作場平を起終点に、山頂や水干を周回するコースです。全行程の標高差約650m。整備された登山道ですが、明るい尾根道・沢沿いの道・急坂・痩せ尾根などがあり、山歩きの練習には好適です。雲や木々の様子に、秋の気配が感じられるかもしれません。当日の天候やコースの状況により、山域や内容は適宜変更致します。

<b>集合</b>
<b>8月31日(土)</b>
<b>10時00分</b>
<b>JR奥多摩駅前</b>

※自家用車の場合は10時20分までに森の家へご来所ください。

<b>解散</b>
<b>9月1日(日)</b>
<b>17時00分</b>
<b>JR奥多摩駅前</b>

<b>参加費</b>
大人 <b>10,000円</b>
中高生 <b>8,500円</b>
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

- ★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3回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 8/31(土) テントやツェルトの使い方講習

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒(マイクロバス)⇒ 梶奇森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイダンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	「テントやツェルトの使い方」をテーマにした講習
16:30	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

## 9/1(日) 笠取山登山

5:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (行動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	朝食
7:00	森の家発 (マイクロバス)⇒登山口
8:50	一ノ瀬林道・作場平登山口(1312m)⇒ヤブ沢⇒ヤブ沢峠⇒笠取小屋(トイレ)
11:30	笠取小屋周辺着 昼食
12:10	笠取小屋周辺発⇒笠取山山頂(1953m)⇒山頂尾根を東進⇒南面巻道⇒水干 ⇒笠取小屋⇒一休坂⇒作場平
15:10	作場平着 (マイクロバス)⇒奥多摩駅へ移動
17:00	JR奥多摩駅着 解散



## 持ち物等

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・サフバッグ等	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(ケーター)	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1L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

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(無香料のもの)・虫除けスプレー(無香料のもの)

※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・フレートコンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※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。

※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。

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