



集まれ山ガール・第2回(笠取山)



6月20日(土)~21日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全8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、夏の山歩きの装備や暑さ対策、虫除け対策などに関する室内講習と、体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山(夏の自然観察、山道の歩き方の講習など)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、山頂から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。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します。

集 合
6月20日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時20分までに
栃奇森の家へご来所ください。

解 散
6月21日(日)
17時00分
JR奥多摩駅前

参加費	
大人	9,600円
中高生	8,100円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料	

※当日ご持参ください。
釣銭のないようご協力をお願いします。

※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)のでご了承ください。

※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。

※参加確認書の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



「栃奇森の家」

宿 泊

★相部屋となります。館内は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機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2回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

6/20(土) 室内講習と体験の森内での軽登山

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒(マイクロバス)⇒ 栃寄森の家
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	室内講習(夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策などをテーマにした講習)
14:10	栃寄森の家発(マイクロバス)⇒ トチノキ広場
14:30	トチノキ広場(823m、体験の森入口)発 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、2時間程度の軽登山
16:30	トチノキ広場発(マイクロバス)⇒ 栃寄森の家
16:50	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

6/21(日) 笠取山

5:00	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)
6:00	朝食
7:00	栃寄森の家発(マイクロバス)⇒ 山梨県丹波山村:道の駅たばやま着 トイレ休憩
8:00	道の駅たばやま発(マイクロバス)⇒ 山梨県甲州市:一ノ瀬林道・作場平登山口着 準備体操等
9:00	作場平登山口発(1312m)⇒ ヤブ沢 ⇒ ヤブ沢峠 ⇒ 笠取小屋前広場着 トイレ休憩
11:00	笠取小屋前広場発 ⇒ 笠取山山頂着(山梨県:1953m) 昼食
12:30	笠取山山頂発 ⇒ 山頂の尾根筋を東進 ⇒ 南面巻道 ⇒ 水干 ⇒ 笠取小屋前広場着 トイレ休憩 笠取小屋前広場発 ⇒ 一休坂 ⇒ 作場平登山口着 整理体操等
15:20	作場平登山口発(マイクロバス)⇒ 道の駅たばやま着 トイレ休憩
16:20	道の駅たばやま発(マイクロバス)⇒ JR奥多摩駅前
17:00	JR奥多摩駅前着 解散



持ち物等

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	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
登山靴	防水性が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
登山ウェア・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・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・ストック

※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。

※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。

東京都奥多摩郡民の森(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

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)

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