



奥多摩山歩き・追加④(日の出山)



11月23日(月) 《日帰り》

今回の追加イベントは、日帰りで日の出山を歩きます。JR奥多摩駅前に集合後、マイクロバスで御岳登山鉄道の滝本駅まで行きます。滝本駅からケーブルカーで御岳平(御岳山駅)に上がり、御岳ビジターセンターに寄ってから、日の出山に向かいます。都心方面の展望が広がる日の出山山頂で昼食をいただきます。昼食後、東に尾根道を梅/木峠～三室山～愛宕神社奥の院と辿り、青梅市吉野梅郷の即清寺駐車場に下ります。その後、マイクロバスでJR青梅駅前に移動して解散となります。

集 合

10時00分

JR奥多摩駅前

解 散

16時30分

JR青梅駅前

参 加 費

400円

傷害保険料

※自家用車を利用の方は9時20分までに栃野森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。
 ※ケーブルカー代(600円)が別途必要になりますので、ご了承ください。
 PASMO、Suicaのご利用が可能です。

※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。参加確認書への記入もお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無に関わらず、キャンセルにつきましては、必ずご連絡をお願いいたします。

※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

日程

10:00	JR奥多摩駅前集合【受付】⇒(マイクロバス)⇒御岳登山鉄道・滝本駅⇒(ケーブルカー)⇒御岳山駅(御岳平)着【ガイダンス・準備体操等】
11:00	御岳平発⇒御岳ビジターセンター⇒日の出山山頂
12:30	日の出山山頂着【昼食】
13:10	日の出山山頂発⇒梅/木峠⇒三室山⇒愛宕神社奥の院⇒即清寺駐車場着【整理体操等】
16:10	即清寺駐車場発⇒(マイクロバス)⇒JR青梅駅前
16:30	JR青梅駅に着【解散】

持ち物等 ※昼食をご持参ください



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)	昼食行動食	常温保存ができるもの
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	防寒具	ウィンドブレーカーなど(雨具との兼用可)	水筒	容量の目安は1 liter程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要)
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	帽子	日よけ・頭部の保護	各自の判断で	健康保険証・救急用品・常備薬・ストック・サングラス・着替え・日焼け止め・虫除けスプレー・除菌スプレー
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)	マスク等	感染症予防対策用		
		筆記用具	メモ用		

※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・夏休み及び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