



奥多摩山歩き・追加⑥(高水三山)

2月23日(火) 《日帰り》



今回の追加イベントは、日帰りで高水三山を歩きます。軍畑駅前に集合後、徒歩で都道を移動します。平溝橋登山口からスタートし、高源寺から登山道に入ります。高水山、岩茸石山、惣岳山の順に辿り、沢井駅前に下山します。尾根道が中心の整備された登山道ですが、各山頂の登下降部で急なアッパダウンがあります。昼食は、東～北面の視界が開ける岩茸石山山頂を予定しています。晴れば、都心方面、筑波山、奥日光方面の展望が広がります。

冬季ですので登山道の積雪や凍結に備え、アイゼンや冬用のロングスパッツは必ずご持参ください。アイゼンは6本爪の軽アイゼンが適当ですが、登山靴に装着できるように、事前にサイズを調整しておいてください。(使用するかどうかは当日の状況によります。)

集合
9時15分
JR軍畑駅前

※自家用車を利用しての参加は、ご遠慮ください。

解散
15時45分
JR沢井駅前

参加費
2,400円
傷害保険料

※当日持参してください。

※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、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

日程 ※天候やコース状況等により、実施内容や登山コースは、適時変更いたします。

9:15	JR軍畑駅前集合【受付】→(徒歩)→平溝橋登山口→高源寺
10:00	高源寺→(登山道)→常福院【トイレ休憩】
11:40	常福院発→高水山山頂→岩茸石山山頂
12:20	岩茸石山山頂着【昼食】
13:00	岩茸石山山頂発→惣岳山山頂→真名井の井戸→JR沢井駅前
15:30	JR沢井駅前着【整理体操・アンケートの記入等】
15:45	JR沢井駅前【解散】



持ち物等 ※昼食はご持参ください。 ※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)	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)
登山靴	防水性が高くアイゼンの装着可能な登山靴や軽登山靴	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)	スパッツ	冬用のロングスパッツ(登山用)
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。	帽子	日よけ・防寒・頭部の保護	昼食行動食	常温保存ができるもの
水筒	凍結防止のためザック内に収納できるもの	マスク等筆記用具	感染症予防対策用 メモ用	ライト	非常用の懐中電灯やヘッドライト

各自の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・携帯用カイロ・ストック

※ 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。

※ 利用者の多い登山コースですが、体調を整えて、しっかりとした登山の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