



集まれ山ガール・第4回(棒/嶺)



10月16日(土)~17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。予定していた川苔山は、林道及び登山道が通行止となったため、棒/嶺に変更しての実施となります。

1日目午後は、「山での食事作りの/ウハウや自炊道具の使い方」をテーマにした野外講習会を予定しています。

2日目は棒/嶺を歩きます。棒/嶺(棒の折山:969m)は、東京都と埼玉県の都県境尾根上のピークで山頂は広く、都心方面、筑波山、奥武蔵、奥日光方面など、東から北にかけての展望が開けます。標高は低いのですが、東京都側、埼玉県側にそれぞれ登山道が整備され、四季を通じて多くの登山者が訪れます。今回の登路は、大丹波川沿いの清東橋バス折り返し場をスタートし、奥茶屋登山口から山頂までを一気に登り上げるコースです。山頂からは東に下り、黒山で昼食の予定です。下山路は、長久保山から小沢峠を辿り、青梅市北部の上成木方面に下ります。解散は、JR青梅線の河辺駅北口となります。

集合
10月16日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車を利用したの参加は、ご遠慮ください。

解散
10月17日(日)
15時30分
JR河辺駅北口

参加費
大人 10,000円
中高生 8,500円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料・教材費

※当日に持参してください。

※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します。

※参加確認書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。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。飲料品の販売もあります。
- ★浴室にシャンプー・ボディー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4回

※ 天候やコースの状況により、コースは適時変更いたします。

10/16(土) 自炊道具の使い方講習会


10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃奇森の家
10:20	栃奇森の家着 [受付]
10:40	開講式 [ガイダンス・スタッフの紹介・参加者の自己紹介・資料解説等]
12:00	[昼食]
13:00	「山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方」をテーマにした講習会
16:30	[入浴・休憩] (自由時間)
18:00	[夕食]
22:00	[就寝]



10/17(日) 棒 / 嶺

※ コースの途中にトイレはありません。

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	栃奇森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 清東橋バス折返し場着 [トイレ休憩・準備体操等]
9:00	清東橋バス折返し場発 ⇒ 奥茶屋登山口 → 棒/嶺(棒/折山)山頂
11:00	棒/嶺(棒/折山)山頂発 ⇒ 権次入峠 → 黒山
11:40	黒山山頂着 [昼食]
12:20	黒山山頂発 ⇒ 長久保山 → 小沢峠 → 上成木バス停
14:40	上成木バス停着 [整理体操・アンケートの記入等]
15:00	上成木バス停発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR河辺駅北口
15:30	JR河辺駅北口着 [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	常温保存ができるもの
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)	マスク等	感染症予防対策用
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・頭部の保護	筆記用具	メモ用
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)	着替え	寝間着等
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	非常用の懐中電灯やヘッドライト等	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
マグカップ 食堂などで使用するコップ等					

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・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時調節してください。

※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

休館日 毎週月曜日・12月29日～1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(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)

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