



集まれ山ガール・第5回(三頭山)



11月6日(土)~7日(日) [1泊2日]

「集まれ山ガール(全7回)シリーズ」は、登山初心者の女性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日目の午後は、「冬の山歩きに必要な装備や選び方、防寒対策など」をテーマにした室内講習会と体験の森内(御前山北斜面)の登山道を利用して、短時間の登山を行います。

2日目は、南秋川上流の檜原都民の森から三頭沢沿いに登り、三頭山避難小屋で昼食の予定です。昼食後は、富士山の展望が得られる三頭山山頂(西峰)に登り、中央峰から東峰へと尾根道を鞘口峠まで辿り、檜原都民の森に下山します。

防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を充分整えてご参加下さい。

集合
11月 6日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
11月 7日(日)
16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

※自家用車を利用の方は、午前10時20分までに柗奇森の家へご来所ください。

※当日持参してください。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



「柗奇森の家」

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。飲料品の販売もあります。
- ★浴室にはシャンプー・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5回

※ 天候やコースの状況により、コースは適時変更します。

11/6(土) 冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策などの講習会

10:00	JR奥多摩駅前集合 ⇒(マイクロバス)⇒ 栃寄森の家
10:20	栃寄森の家着 [受付]
10:40	開講式 [ガイドンス・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	室内講習会 [冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策など]をテーマにした室内講習
14:30	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ トチノキ広場 体験の森内(御前山北斜面)の登山道を利用して、短時間の山歩きを実施します。
16:30	トチノキ広場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
16:45	栃寄森の家着 [休憩・入浴] (自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝

11/7(日) 三頭山登山

6:30	[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。)
7:30	朝食
8:30	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森駐車場 (奥多摩周遊道路経由)
9:30	檜原都民の森駐車場着 [トイレ休憩・準備体操等]
9:50	檜原都民の森駐車場発 → 森林館 → 三頭大滝(滝見橋) → 三頭沢 → ムシカリ峠 → 三頭山避難小屋
11:40	三頭山避難小屋着 [昼食]
12:20	三頭山避難小屋発 → 三頭山西峰着 [休憩・記念撮影]
12:50	三頭山西峰発 → 御堂峠 → 中央峰 → 東峰 → 見晴らし小屋 → 鞘口峠 → 森林館
14:30	森林館着 [トイレ休憩・整理体操]
14:45	森林館発 → 檜原都民の森駐車場 [アンケートの記入]
15:00	檜原都民の森駐車場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前
16:00	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)	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	マスク等 帽子	感染症予防対策用 日よけ・頭部の保護	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
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	非常用の懐中電灯やヘッドライト等	マグカップ	食堂等で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等

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

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/>

〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

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