



R4年度 奥多摩都民の森イベント

# 日帰り御前山歩き・第4回

7月13日(水) 《日帰り》



奥多摩都民の森のホームグラウンドである御前山を歩く、「日帰り御前山歩きシリーズ」の第4回。コースは栃寄林道終点のトチ/キ広場から、体験の森内の登山道を登り、昼食(持参弁当)は避難小屋で食べる予定です。昼食後に御前山山頂に登り、下山は登山道や遊歩道を歩いてトチ/キ広場へと戻ります。整備された登山道や遊歩道を歩きますが、アッスダウンや滑りやすい箇所もあります。雨具や防寒具などの装備を十分に整えてご参加ください。直近の天候、コース状況等により実施内容やコース(山域)は変更する場合があります。

集 合
9時40分
JR奥多摩駅前

解 散
16時00分
JR奥多摩駅前

参 加 費
1,400円
指導料・傷害保険料

※自家用車を利用の方は午前10時までに栃寄森の家へご来所ください。

※全行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、キャンセルにつきましては、必ずご連絡をお願いします。

※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

※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。



## 日程

※直近の天候、コース状況等により実施内容やコース(山域)は変更する場合があります。

9:40	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
10:00	栃寄森の家着 受付・スタッフ紹介・コース説明等
10:20	森の家発(マイクロバス) ⇒ トチ/キ広場
10:30	トチ/キ広場発 → 活動の広場 → 避難小屋(トイレ有) 昼食(持参弁当) → 御前山山頂 → 落葉樹の広場 → スギの木広場 → メグスリ/キの広場 → わさび田の広場 → トチ/キ広場
15:00	トチ/キ広場発(マイクロバス) ⇒ 森の家
15:20	森の家着 休憩・アンケートの記入
15:40	森の家発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前
16:00	JR奥多摩駅前解散

## 持ち物等

※ 昼食(お弁当)は忘れずに持参してください。

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	セバレート式のカッパ(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
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	簡単な防寒具	ウィンドフleeceカーなど(雨具との兼用可)	水筒	容量の目安は1L程度(気温・湿度が高いと多めに必要です)
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	マスク等帽子	感染症予防対策用 日よけ・頭部の保護	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・ストック・サングラス・着替え・日焼け止め・虫除けスプレー・筆記用具
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		

※服装は長袖・長スボン(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。

※利用者の多いコースですが体調を整えて、しっかりとした準備でご参加ください。

※黒い服は、蜂などの攻撃を受けやすいので避けてください。

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