



奥多摩山歩き・第5回（三頭山）



8月20日(土)～21日(日) [1泊2日]

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズの第5回は、三頭山に登ります。

1日目は、奥多摩むかし道を歩きます。翌日に備えて、体調や歩行ペースも確認しましょう。

2日目は三頭山を歩きます。東京都と山梨県の都県境に位置する三頭山(西峰:1524.5m)は、フナ林の山、秋川水源の山などとして知られています。山頂からの展望は広いとはいえませんが、フナやミスナウを中心とする落葉広葉樹林が、季節の変化を楽しませてくれます。今回は、南秋川上流の檜原都民の森から三頭沢沿いに、富士山の展望が得られる三頭山西峰に登ります。その後、中央峰(1531m)から東峰(三角点・1527.5m)と尾根道を鞘口峠まで辿り、檜原都民の森駐車場へ下山します。

猛暑が予想されます。暑さや虫除け対策、体調を十分に整えてご参加ください。また、整備された登山道等を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具など、登山装備は十分に整えてください。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
8月20日(土)
10時05分
JR奥多摩駅前

解 散
8月21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10時25分までに柗寄森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。釣銭のないように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。

※参加確認書ご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ご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



「柗寄森の家」

宿 泊

- ★男女別相部屋となります。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。
- ★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。

奥多摩山歩き・第5回(三頭山)

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

8/20(土) 奥多摩むかし道

10:05	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 梶寄森の家
10:25	梶寄森の家着 受付
10:50	ガイドンス スタッフ紹介・参加者自己紹介・コース説明等
12:00	昼食
13:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 奥多摩むかし道 奥多摩むかし道を3時間程度歩く予定です。
16:00	奥多摩むかし道発(マイクロバス) ⇒ 森の家
16:20	森の家着 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後自由時間)
22:00	消灯・就寝



8/21(日) 三頭山

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	森の家発(マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森駐車場(トイレ有)
9:50	檜原都民の森駐車場発 → 三頭大滝(トイレ有) → 三頭沢 → ムシカリ峠 → 避難小屋(トイレ有)
11:40	避難小屋着 昼食
12:20	避難小屋発 → 三頭山西峰 → 中央峰 → 東峰 → 見晴らし小屋 → 鞘口峠 → 森林館(トイレ有) → 檜原都民の森駐車場(トイレ有)
14:40	檜原都民の森駐車場着 アンケート記入
15:00	檜原都民の森駐車場発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅
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にあると便利	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(肌の露出が少ないもの)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