



集まれ山ガール・第4回(川苔山)



9月10日(土)~11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(山ガール)を対象にした登山教室です。山歩きの装備や道具の選び方、山道の歩き方、山での食事のノウハウ等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することができます。1泊2日の宿泊イベントで、初心者向けの登山コースを設定して、宿泊は毎回「栃奇森の家」となります。

1日目の午後は、地図読みの講習を予定しています。プレートコンパスをお持ちの方はご持参ください。

2日目は川苔山を歩きます。川苔山(川乗山:1363.3m)は多摩川の北岸にあり、山頂からの展望は広いとは言えませんが、尾根筋、谷筋に変化に富んだコースが設定できるため、四季を通じて多くの登山客が訪れます。登路は、川乗林道の細倉橋から百尋の滝下を巡り、山頂に登ります。下山は、東の肩から舟井戸、大根の山の神と巡り、JR鳩ノ巣駅で解散となります。木橋や濡れた岩などの滑りやすい箇所も多くありますので、歩行には細心の注意が必要です。整備された登山道や遊歩道を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや軽登山靴)、防寒具や雨具などの登山装備は十分に整えて参加してください。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
9月10日(土)
10時05分
JR奥多摩駅前

解散
9月11日(日)
16時20分
JR鳩ノ巣駅前

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

※自家用車を利用される方は、10時25分までに栃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

「栃奇森の家」

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。
- ★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4回

※ 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。

9/10(土) 地図読み

10:05	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
10:25	栃寄森の家着 受付
10:50	ガイドンス スタッフの紹介・参加者の自己紹介・コース説明等
12:00	昼食
13:00	地図読みをテーマにした講習を行います。
16:30	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後自由時間)
22:00	就寝・消灯



9/11(日) 川苔山 ※コース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	栃寄森の家発(マイクロバス) ⇒ 川乗林道細倉橋登山口
9:00	細倉橋登山口発 → 百尋の滝下 → 川苔山山頂
12:00	川苔山山頂着 昼食
12:40	川苔山山頂発 → 舟井戸 → 大根の山の神 → JR鳩ノ巣駅
16:00	JR鳩ノ巣駅到着 アンケートの記入等
16:20	JR鳩ノ巣駅前解散

持ち物等 ※フレートコンパスをお持ちの方はご持参ください。

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品等を入れる大きさ(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	簡単な防寒具	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
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。

※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

〒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