



# 日帰り御前山歩き・第10回



1月7日(土) 《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10回は、トチノキ広場から登山道歩いて、御前山山頂までを往復する予定です。整備された登山道を歩きますが、アップダウンや滑りやすい箇所もあります。冬季のため登山道の積雪や凍結に備えて、アイゼンや冬用のロングスパッツは必ず持参してください。また、アイゼンは6本爪の軽アイゼンが最適ですが、登山靴に装着できるように、事前にサイズを調整しておいてください。(使用するかどうかは当日の状況によります。) なお、積雪や登山道の凍結箇所が多い場合は、御前山山頂までは行かず、中腹までの往復に変更する予定です。

集 合
9時25分
JR奥多摩駅前

解 散
16時10分
JR奥多摩駅前

参 加 費
3,400円
指導料・傷害保険料

※ 自家用車を利用の方は、午前9時40分までに栃寄森の家へご来所ください。

※ 当日持参してください。釣銭のないように協力をお願いします。

※ 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。また、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物類、その他森林より産出されるもの



## 日程

9:25	奥多摩駅前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
9:45	栃寄森の家着 [受付・ガイダンス等]
10:00	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ トチノキ広場着 [準備体操等]
10:20	トチノキ広場発 ⇒ 活動の広場 ⇒ 御前山避難小屋 [昼食] ⇒ 御前山山頂着 [休憩・記念撮影]
13:10	御前山山頂発 ⇒ 御前山避難小屋 ⇒ 活動の広場 ⇒ トチノキ広場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 栃寄森の家
15:20	栃寄森の家着 [休憩・アンケートの記入等]
15:50	栃寄森の家発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 奥多摩駅前
16:10	奥多摩駅前着 [解散]

**持ち物等** ※ 昼食は忘れず持参してください。 ※ 積雪・凍結を想定した装備必携です。

リュック	登山に必要な持ち物等が入る大きさ(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)	防寒具	防寒用ジャケットやセーターなど厳冬期を想定したもの
登山靴	防水性が高くアイゼンの装着可能な登山靴や軽登山靴	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)	スパッツ	冬用のロングスパッツ
アイゼン	6本爪の軽アイゼンが最適。使用する登山靴に適合するタイプのもの。	帽子	日よけ・防寒・頭部の保護	昼食 行動食	常温保存ができるもの
水筒	凍結防止のため、ザック内に収納できるもの	マスク等 筆記用具	感染症予防対策用 メモ用	ライト	懐中電灯やヘッドライト等

各自の判断で用意してください ⇒ 健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め・携帯用カイロ・ストック

※ 登山地図・フレートコンパス等をお持ちの方は、持参してください。

※ 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参加してください。

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