



# 集まれ山ガール・第3回(大菩薩嶺)



7月22日(土)~23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「栃寄森の家」となります。

1日目の午後は、テントやツェルトの使い方、山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方をテーマにした野外講習を予定しています。

2日目は、大菩薩嶺に登ります。大菩薩嶺(2056.7m)と大菩薩峠(1897m)は稜線続きで、大菩薩嶺の山頂は樹林に覆われ、展望は全く得られません。雷岩から大菩薩峠にかけては南面の展望が開け、甲府盆地を眼下に、富士山から南アルプス方面まで望むことができます。今回の登山ルートは、上日川峠登山口からカラマツ尾根を雷岩に上がり、大菩薩嶺まで往復して、雷岩で昼食となります。昼食後は、雷岩から大菩薩峠(介山荘)までの稜線を歩き、下山ルートは、勝縁荘を経由して上日川峠登山口へと戻ります。整備された登山道や遊歩道を歩きますが、滑りやすい箇所もあります。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
7月22日(土)
10時25分
JR奥多摩駅前

解散
7月23日(日)
16時30分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 10,400円
中高生 8,900円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料・教材費

※自家用車を利用される方は、10時25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。(交通機関の乱れは除く)

※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



## 「栃寄森の家」

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3回

※ 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。

## 7/22(土) テントやツェルトの使い方等の講習

10:25	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 栃奇森の家
10:40	栃奇森の家着 受付
11:00	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	テントやツェルトの設営方法や使用方法、山での食事作りのノウハウや自炊道具の使い方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



## 7/23(日) 大菩薩嶺

5:00	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。
6:00	朝食
7:00	森の家発(マイクロバス) ⇒ 山梨県甲州市:上日川峠登山口(トイレ有) 移動途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩。
9:00	上日川峠登山口発 → 福ちゃん荘 → カラマツ尾根 → 雷岩 ⇄ 大菩薩嶺(2056.7m)
11:20	雷岩着 昼食
12:00	雷岩発 → 賽の河原(旧峠) → 大菩薩峠(介山荘)(トイレ有) → 勝縁荘 → 福ちゃん荘 → 上日川峠登山口 アンケート記入
14:30	上日川峠登山口発(マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅 移動途中、道の駅たばやまにてトイレ休憩。
16:30	JR奥多摩駅前解散

## 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	簡単な防寒具	ウィンドブレーカーなど(雨具との兼用可)	筆記用具	室内講習時のメモ用
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	帽子	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	マグカップ	食堂で使用するマグカップ等

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。

※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