



奥多摩山歩き・第11回(棒/嶺)



3月9日(土)~10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11回は、棒/嶺に登ります。棒/嶺(969m)は棒/折山とも呼ばれます。東京都と埼玉県の都県界尾根上のピークで、山頂は広く、都心方面、筑波山、奥武蔵、奥日光方面など東から北にかけての展望が開けます。標高は低いのですが、東京都側、埼玉県側それぞれに登山道が整備され、奥多摩入門の山として多くの登山者が訪れます。

1日目は、登山の足慣らしや自然観察を兼ね、御前山(体験の森内)または周辺地域での軽登山を予定しています(3~4時間行程)。

登山路の積雪や凍結に備え、アイゼン(6本爪の軽アイゼンが適当)、ロングスパッツ(積雪期用)等は必ずご持参ください。その他、防寒具、雨具、緊急用品(懐中電灯、非常食など)使い捨てカイロなど、厳冬期の山歩きの装備と体調を十分に整えてご参加ください。また、当日の天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更いたします。

集 合
3月 9日(土)
10時25分
JR奥多摩駅前

解 散
3月10日(日)
16時00分
JR青梅駅前

参加費
大人 12,000円
中高生 10,500円
宿泊費・食事代(4食) 傷害保険料・指導料

※解散がJR青梅駅となりますので、自家用車での参加はご遠慮ください。

※当日持参してください。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。(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系の類
- 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

- ★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。
- ★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11回(棒/嶺)

※ 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。

3/9(土) 御前山(体験の森)または周辺地域の軽登山

10:25	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス) ⇒ 梶寄森の家
10:40	梶寄森の家着 受付
11:00	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)⇒登山口 御前山(体験の森)または周辺地域での軽登山。登山の足慣らしと自然観察を兼ねた3~4時間程度の行程。登山終了後、マイクロバスで森の家へ移動。
16:30	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



3/10(日) 棒/嶺

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	森の家発(マイクロバス) ⇒ 清東橋バス停	
9:00	清東橋バス停(375m)発 トイレ → 奥茶屋登山口 → 棒/嶺	
11:00	棒/嶺山頂(969m)着 → ゴンジ川峠 → 黒山	
11:40	黒山山頂(842.3m)着 昼食	
12:20	黒山山頂発	※コース途中にトイレはありません
14:10	名坂峠着(上成木方面へ下山)	
15:20	上成木バス停(300m)着 トイレ (マイクロバス) ⇒ JR青梅線青梅駅	
16:00	JR青梅駅前解散	



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	防寒用ジャケット・セーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
登山靴	防水性の高く滑りにくいトレッキングシューズや軽登山靴(アイゼンの装着可能なもの)	帽子	日よけ・防寒・頭部保護	着替え	寝間着等
スパッツ(ゲーター)	冬用のロングスパッツ(登山用)	水筒	凍結防止のためザック内に収納	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
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)	ライト	ヘッドライト等	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
アイゼン	6本爪の軽アイゼンが適当。使用する登山靴に適合するタイプ。				

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・携帯用カイロ・ストック

※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。

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