



# 奥多摩山歩き・第11回(御前山と棒/嶺)



2月8日(土)~9日(日) [1泊2日]

奥多摩の山を巡る「奥多摩山歩き」シリーズ、第11回は、御前山と棒/嶺を歩いてみましょう。

1日目は、御前山山頂を目指します。翌日に備え、体調やペースも確認しましょう。

2日目は棒/嶺を歩きます。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。

今回の登路は大丹波川沿いの清東橋バス停をスタートし、奥茶屋登山口から山頂までを一気に登り上げるコースです。途中での展望はありませんが、山頂に出ると視野が広がります。山頂からは東に下り、黒山で昼食予定です。午後は、尾根道を名坂峠まで辿り、青梅市北部の上成木方面へ下ります(当日の条件により、大丹波方面へ下山)。解散は、JR青梅線の河辺駅になります。全行程の標高差約670m。整備された尾根道が中心の低山帯のコースですが、登山道の積雪や凍結の状態により難易度が上がります。

登山道の積雪や凍結に備え、アイゼンや冬用のロングスパッツは必ずご持参ください。アイゼンは6本爪の軽アイゼンで可ですが、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下さい(使用するかどうかは当日の状況によります)。その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を充分整えてご参加下さい。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。不十分な装備や体調不良が察じられる方は、参加をご遠慮願う場合もありますので予めご了承ください。

集合
2月 8日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時20分までに森の家へご来所ください。

解散
2月 9日(日)
16時20分
JR河辺駅前

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

※当日ご持参ください。

※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いたします。

※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。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※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、樹葉及び菌類の類
- 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

- ★男女別相部屋となります。館内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11回(御前山と棒/嶺)

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 2/8(土) 御前山

10:00	JR奥多摩駅前集合(マイクロバス)⇒栃寄森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイドンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	森の家発(マイクロバス)⇒トチ/キ広場(823m)  体験の森内を御前山山頂(1405m)まで往復予定。標高差は約580m、登山終了後、マイクロバスで森の家へ移動。
16:30	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食
22:00	就寝



## 2/9(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(大丹波林道)
9:00	清東橋バス停(375m)発 トイレ⇒奥茶屋登山口⇒棒/折山 ※コース途中でトイレはありません
11:00	棒/折山山頂(969m)着⇒ゴンジリ峠⇒黒山
11:40	黒山山頂(842.3m)着 昼食
12:20	黒山山頂発
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青梅線河辺駅
16:20	JR河辺駅着・解散

## 持ち物等 **※積雪を想定した装備必携です。**

<b>リュック</b>	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)	<b>雨具</b>	セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)	<b>行動食</b>	常温保存できるもの
<b>バッグ</b>	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	<b>防寒具</b>	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)	<b>筆記用具</b>	メモ用
<b>登山靴</b>	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)	<b>帽子</b>	日よけ・防寒・頭部保護	<b>着替え</b>	寝間着等
<b>スパッツ(ゲーター)</b>	冬用のロングスパッツ(登山用)	<b>水筒</b>	凍結防止のためザック内に収納	<b>洗面用具</b>	歯ブラシ・タオル等
<b>登山ウエア・手袋</b>	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)	<b>ライト</b>	非常用の懐中電灯またはヘッドライト	<b>マグカップ</b>	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等
<b>アイゼン</b>	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。				

各自のご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・使い捨てカイロ・ストック

※登山地図・フレートコンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※利用者の多いコースですが、体調を整え、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(体験の森)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

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

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・夏休みおよび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