



# 奥多摩山歩き・追加②(三頭山)



9月9日(水) 《日帰り》

今回は追加イベントとして日帰りで三頭山を歩きます。コースは、南秋川上流の檜原都民の森から三頭沢沿いに、富士山の展望が得られる三頭山西峰(1524.5m)に登ります。その後、中央峰(1531m)から東峰(三角点・1527.5m)と尾根道を鞘口峠まで辿り、奥多摩周遊道路の風張峠駐車場に下山します。

晴れると暑さが予想されます。暑さや虫除け対策、体調を十分に整えてご参加ください。また、整備された散策路等を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具など、登山装備は十分に整えてください。天候やコースの状況等により実施内容やコースは適宜変更いたします。

<b>集 合</b>	<b>解 散</b>	<b>参 加 費</b>
<b>9 時 3 0 分</b>	<b>1 6 時 4 5 分</b>	<b>4 0 0 円</b>
JR奥多摩駅前	JR奥多摩駅前	傷害保険料

※自家用車の場合は8時50分までに栃寄森の家へご来所ください。

※当日ご持参ください。釣銭のないようにご協力をお願いします。

※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、キャンセルにつきましては、必ずご連絡をお願いいたします。

※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植物類、その他森林より産出されるもの

## 日程

<p>9:30 JR奥多摩駅前集合 ⇒ (マイクロバス) ⇒ 檜原都民の森駐車場 (奥多摩周遊道路経由)</p> <p>10:30 檜原都民の森駐車場着 [トイレ休憩・準備体操等]</p> <p>10:50 檜原都民の森駐車場発 → 森林館 → 三頭大滝・滝見橋 [トイレ休憩] → 三頭沢 → ムシカリ峠 → 三頭山避難小屋着(12:20) [昼食]</p> <p>13:00 三頭山避難小屋発 → ムシカリ峠 → 三頭山西峰 → 中央峰 → 東峰 → 見晴し小屋 → 鞘口峠 → 奥多摩周遊道路風張峠駐車場(15:30) ⇒ (マイクロバス) ⇒ 山のふるさと村ビジターセンター駐車場着(15:50) [トイレ休憩、アンケートの記入]</p> <p>16:10 山のふるさと村ビジターセンター駐車場発 ⇒ (マイクロバス) ⇒ JR奥多摩駅前</p> <p>16:45 JR奥多摩駅前着 [解散]</p>	
--	---

## 持ち物等 ※昼食をご持参ください

<b>リュック</b>	行動に必要な持ち物・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>	セパレート式のキャブ(折りたたみ傘もあると便利)	<b>昼食行動食</b>	常温保存できるもの
<b>靴</b>	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	<b>防寒具</b>	ウィンドブレーカーなど(雨具との兼用可)	<b>水筒</b>	容量の目安は1瓶程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要)
<b>スパッツ(ゲーター)</b>	足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利	<b>帽子</b>	日よけ・頭部の保護	<b>各自のご判断で</b> ご用意ください	健康保険証・救急用品・常備薬・ストック・サングラス・着替え・日焼け止め・虫除けスプレー・除菌スプレー
<b>手袋</b>	防水性のあるものがお勧め(登山用)	<b>マスク筆記用具</b>	感染防止対策のため		

※服装は長袖・長スボン(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宜調節してください。

※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。

※黒い服装は、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(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