R6年度　奥多摩都民の森イベント

日帰り御前山歩き・第8回

3月1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8回は、トチノキ広場から登山道を歩いて、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	解　散	参 加 費
9 時 10 分	16 時 10 分	3，400 円
JR奥多摩駅前	JR奥多摩駅前	指導料・傷害保険料

※自家用車を利用の方は、午前9時30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。
釣銭のないようにご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

※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。

9:10	奥多摩駅前集合 ⇒（マイクロバス）⇒ 栃寄森の家
9:35	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（お弁当）は忘れずに持参してください。※積雪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	筆記用具	メモ用	ライト	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					

※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　〒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