



奥多摩山歩き・第9回(戸倉三山)



3月15日(土)～16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9回は、戸倉三山を歩きます。戸倉三山は、臼杵山、市道山、刈寄山の総称です。アップダウンも多く、歩く距離も長く、今年度の奥多摩山歩きの中でも難易度は高めです。2日間通して歩く体力が必要です。

1日目は、武蔵五日市駅に集合し、刈寄山を登ります。刈寄山で昼食、沢渡橋に下山し、マイクロバスと合流し、森の家へ向かいます。

2日目は、市道山と臼杵山を登ります。笹平からヨメトリ坂を登り、市道山、臼杵山、グミ尾根の荷田子峠を経て荷田子バス停に下山し、武蔵五日市駅で解散予定です。

アイゼン(6本爪の軽アイゼンが適当)、スパッツ(積雪期用)等は必ずご持参ください。その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を十分に備えてご参加ください。なお、両日とも天候や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

3月15日(土)

9時30分

JR武蔵五日市駅前

解 散

3月16日(日)

16時30分

JR武蔵五日市駅前

参加費

大人 11,100円

中高生 9,600円

宿泊費・食事代(3食)
傷害保険料・指導料

※解散がJR武蔵五日市駅となりますので、
自家用車での参加はご注意ください。

※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

「柵寄森の家」

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。なお、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。また、飲料品の販売もあります。

★シャンプー・ボデ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9回(戸倉三山)

※ 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。

3/15(土) 刈寄山

9:30	JR武蔵五日市駅前集合⇒(マイクロバス)⇒今熊神社
10:00	今熊神社 準備体操 出発 → 今熊山
12:00	刈寄山 昼食休憩 → 沢渡橋に向けて下山開始
15:30	沢渡橋 マイクロバスと合流
15:45	沢渡橋発⇒(マイクロバス)⇒栃寄森の家
16:45	森の家着 受付 入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後自由時間)
22:00	就寝

3/16(日) 市道山・臼杵山

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)⇒笹平バス停	
9:30	笹平バス停 準備体操 出発 → ヨメトリ坂 → 市道山	
11:30	市道山 昼食休憩	
12:00	市道山 → 臼杵山	
13:30	臼杵山 → 荷田子峠 → 荷田子バス停へ下山	
15:30	荷田子バス停 ⇒(マイクロバス)JR武蔵五日市駅	
16:30	JR武蔵五日市駅前 解散	



持ち物等 ※積雪を想定した装備必携です。1日目の昼食は忘れず持参してください

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品の入る大きな(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のキャブ(折りたたみ傘もあると便利)	屋 食 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	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)	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
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	容量の目安は1ℓ程度(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	筆記用具	ガイドンスでのメモ用
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・虫除けスプレー・ストック

※服装は長袖・長ズボン(肌の露出が少ないもの)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

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