



R7年度 奥多摩都民の森イベント

奥多摩山歩き・第1回(川苔山)



5月10日(土)~11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1回は、川苔山を歩きます。

1日目は、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時間行程の、自然観察や登山の足慣らしを兼ねた山歩きです。体調や登山ペースを確認し、翌日の登山に備えてください。翌日の川苔山登山に備え、体調の確認や足慣らしなども兼ねて歩きます。

2日目は、川苔山(1363.3m)に登る予定です。尾根筋、谷筋を組合せた変化に富むコース設定ができるため、四季を通じ多くの登山者が訪れます。

今回のコースは、川乗林道の細倉橋から百尋の滝を経由し、東の肩または足毛岩から山頂へ登ります。下山は、東の肩から舟井戸、大根の山の神と辿り、JR鳩ノ巣駅で解散となります。人工林の多い山腹のコースで、よく踏まれた歩きやすい道が続きます。

5月ですが、天候が崩れると気温は大きく下がります。天候や気温の変化、体調、水分補給への対策等を十分に整えてご参加ください。整備された登山道を歩きますが、滑り難い靴(トレッキングシューズや軽登山靴)、雨具などの登山装備は充分に整えてご参加ください。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。

集 合

5月10日(土)

10時25分

JR奥多摩駅前

解 散

5月11日(日)

16時30分

JR鳩ノ巣駅前

参加費

大人 **10,200円**

中高生 **8,700円**

宿泊費・食事代(4食)
傷害保険料・指導料

※自家用車を利用の方は午前10時40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



「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。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1回(川苔山)

※ 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。

5/10(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) ⇒ 栃寄森の家
10:40	森の家着 受付
11:00	開講式(ガイダンス・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) ⇒ 登山口 御前山(体験の森内)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、下山口よりマイクロバスで森の家へ移動。
17:00	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食(夕食後自由時間) ※夕食後、夜のプログラムを実施する場合があります。自由参加で1時間前後。
22:00	就寝

5/11(日) 川苔山

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) ⇒ 登山口
9:00	川乗林道・細倉橋(640m)発 ⇒ 百尋の滝 ⇒ 川苔山東の肩 ⇒ 川苔山山頂
12:00	川苔山山頂(1363.3m)着 昼食
12:40	川苔山山頂発 ⇒ 東の肩 ⇒ 舟井戸 ⇒ 大根の山の神
15:30	大根の山の神着 ⇒ JR鳩ノ巣駅
16:30	JR鳩ノ巣駅(310m)着 解散

※コース途中にトイレはありません。



持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のキャパ(折りたたみ傘もあると便利)	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	簡単な防寒具	ウィンドブレーカー・セーターなど(雨具との兼用可)	登山ウエア 手袋	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)
登山靴	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	帽子	日よけ・頭部の保護	着替え	寝間着等
スパッツ(ケータ)	足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利	水筒	容量の目安は1L程度(気温・湿度が高いと水分が多めに必要です)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
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	ライト	ヘッドライト等	筆記用具	ガイダンスでのメモ用
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