



◆奥高尾～景信山・陣馬山ハイキングのご案内◆

■概要・行動予定

1. 日程 2016年5月1日(日) 日帰り
2. 目的地 景信山・陣馬山(東京都・神奈川県)
3. 集合 JR中央線・京王高尾線 高尾駅北口 8:00集合

※京王線の「高尾山口」駅ではありませんので、お間違えなく！

■コース内容

小仏から景信山(727m)を経た後、白沢峠・堂所山・明王峠を抜け、陣馬山(855m)山頂を目指してじっくりと縦走します。帰路は陣馬街道を下り、陣馬高原下からバスにて高尾駅へ。

【コースタイム】(歩行時間：約5時間)

- ・08:12 高尾駅北口(京王バス乗車 小仏行き 片道230円) → 8:33 小仏
- ・08:45 小仏発 → 10:00 景信山 → 11:10 堂所山 → 底沢峠 → 12:00 明王峠 → 奈良小峠 →
- ・13:00 陣馬山頂着 ★ランチ・おやつタイム★
- ・15:00 陣馬山頂発 → 陣馬街道 → 16:10 陣馬高原下着
- ・16:25 陣馬高原下(西東京バス乗車 片道560円) → 17:05 高尾駅北口着

■費用：3000円程度(交通費・食費等。登山用品・装備費含まず)

■お申込み

申込期限：2016年4月24日(日)

申込方法：以下の内容を、山楽部メール：97sangakubu-kanji@freeml.com までお送りください。

申込相談もこちらへお願いします。

★氏名(フリガナ)、★卒業学部名

★連絡先(e-mail、携帯、緊急連絡先 ※万一の事故等の際にご家族等への連絡先)

★その他メッセージ等ありましたらお書き添えください。

■持ち物（代表的なもの）

- 必須なものは削れませんが、不要なものは減らして軽量を心がけてください。
- 今回は低山ハイキングですので、登山専門の道具にこだわらなくても大丈夫です。
もっとも、山頂付近は 10℃前後になることも想定されますので、防寒具は必須です。

◇ 衣類

- 雨具（レインウェア）：セパレートタイプを推奨。雨以外でも防寒具としても有効。
ゴアテックスだと尚よい。折たたみ傘はがあると便利。
- 防寒具：ウインドブレイカーやフリース（風を通しにくいもの）など。尾根沿い登
行中や山頂での休息中、風で体が冷えることがしばしばあります。
- 半袖：吸汗速乾性に優れたものだと快適。
- 長袖：シャツやパーカー。同じく吸汗速乾性に優れたもの推奨。
- 長ズボン：膝まわりがゆったりとしたトレッキング・パンツやチノパンがお勧め。
ジーンズは細身で硬いこと、雨など濡れた場合に乾きづらく重くなることからハイ
キングには不向き。
- 靴：トレッキングシューズまたは履き慣れた運動靴。底が厚く硬いものだと尚よい。
- 靴下：中厚手のウールかアクリルものがベスト。なければ普段のものでよい。
- 帽子：防寒・日射対策などのため、帽子をかぶるとベター。
- 手袋：軍手など手袋類（防寒対策としても）。

◇ 飲食

- お弁当：山頂で小 1 時間程度のランチタイムを予定。各自ご持参ください。
- 行動食：チョコレート、飴など。疲労回復に役立ちます。
- 飲み物：ペットボトル 500ml 1～2 本。保温ボトルに温かい飲み物もベター。

◇ その他

虫よけ、日焼け止め、タオル、ウェットティッシュ、サングラス、絆創膏、レジャーシ
ートなど。

以上