

『自然と親しむ講座』シリーズ

高尾山
周辺

クセになる！自然観察山登り！

山登り講座・入門編 ～小仏城山

2017年 9月 17日 (日)



集合

JR高尾駅北口 8時10分
※8時32分発 小仏行のバスに乗ります(日影バス停下)

コース

日影バス停→小仏城山北東尾根→城山→高尾山縦走路→
逆沢作業道(郵便道)→日影バス停 (15時半頃終了予定)
<高低差450m 約8kmの行程をゆっくり歩きます>

★高尾山エリアの中でも静かな尾根で、じっくり安全で楽しい山登りの基本を身につけましょう！
日影林道からスタートして、標高670mの小仏城山(こぼとけしろやま)へGo！
…実は、植物も豊富なルートなんです。
山歩き初心者向けの「山登り講座」。山道の安全な歩き方、山でのマナーなど、まずは基本をしっかりと。
プランニングや装備、また、山でのリスク回避のコツ、など、この講座でヒントを見つけて、これからの
あなたの”自然観察山登り”に、どうぞお役立ててください。

- ◆ 参加費：一般 1200円 / 会員 1000円 (当日、現地にてお支払いください)
※別途バス代がかかります
- ◆ 定員：15名 (先着順 / 9月13日 申込締切)
※雨天などにより中止の場合は、前日夜8時までにご連絡いたします

◆ 服装や持ち物

- 山登りに適した服装 … 山では、レイヤード(重ね着)で脱いだり・着たりしながら、体温を調整します。
身体を動かしやすいもの、速乾性素材が好ましいです。
- ザック、トレッキングシューズ、帽子、必要な方はストック(使用法も学べます)
- 雨具 … 上下セパレートタイプのレインウェア
- 防寒着 … 軽くてかさばらないものが念のためにあるといいでしょう。レインウェアでも代用可。
- 昼食 … お弁当の他に菓子など(行動食)
- 水分(飲み物) … 500ml2本程度、持つと安心。(山頂の茶店で、購入も可。)
カフェインのっていないものが、お勧めです。
- 保険証、筆記用具、地図(お持ちの方)、ヘッドライト(小型・軽量のライトで可)、ティッシュなど



これ、な～んだ??



● 講師：久野 真由美、高橋 まり子 (グリーンセイバー・マスター)

申し込み・お問合せ

※電話・メールにて、参加者全員のお名前・年齢・ご連絡先(当日・前日に連絡がつく電話番号)、山歩き経験の有無をお知らせください

特定非営利活動法人
樹木・環境ネットワーク協会

TEL: 03-5244-5447 mail: info@shu.or.jp
HP: <http://www.shu.or.jp>