

TTC定例山行計画表

[2014年2月18日 梅崎桂子立案]

1.山行計画名	奥多摩・三頭山 (1531m) (東京都)
2.目的	新緑まぶしいブナ林の中、ゆっくり森林セラピーロードを歩く周遊コース
3.期日	2014年 5月 10日(土) 日帰り 往復マイクロバス利用
4.募集対象者	レベル：★☆☆ 募集人員：20名以内
5.パートスタッフ	CL： SL： 会計： 救護： 写真：
6.歩行／行動時間	歩行 4:25(ガイトブック4:00)／行動時間 6:00
7.集合場所・時間	本厚木駅前前 6:30
8.解散場所・時間	本厚木駅前前 19:30頃
9.費用 約¥4,400円 (15名参加として)	[内訳] マイクロバスレンタル料@28,455+α 燃料代@135×(150+50)／5 ¥5,400 ドライバー謝礼@18,000、 交通費合計¥51,855+α／15名として約¥3,550／1名 入浴料@800(クーポン利用の場合@650) 一人当たり約¥4,400 (消費税u pにともないレタカ代、入浴代の変更があった場合は金額が変わります。)
10.行程 [ルート・時間] [参考データ] 日昇／日没時間 日の出 4:41 日の入 18:35 歩行距離 6.0km 累積標高差 登り：594m 下り：594m	駅前前 国道20号線 トイレ・体操 大滝の路 石山の路 本厚木==各集合場所==相模湖==都民の森駐車場……三頭大滝…………… 6:30 9:00 9:20 9:50 10:10 深山の路 トイレ・ 昼食 (避難小屋) ブナの路 森林館経由 トイレ・体操 …大沢山……ムシカリ峠……三頭山……見晴し小屋……鞆口峠……都民の森駐車場== 11:30 11:40 11:50 12:50 13:20 13:35 13:50 14:50 15:20 15:30 入浴・休憩 国道20号線 駅前前 =数馬の湯==八王子==各集合場所==本厚木 15:50 17:00 19:30
11:コース概念図	
12:1/25000 地形図	猪丸・奥多摩湖
13:問い合わせ先	都民の森 管理事務所 042-598-6006 数馬の湯 042-598-6789
14:共同装備	医薬品一式、ツェルト、無線機、カマ
15:個人装備	通常装備一式 昼食 お風呂セット
16:募集締切日	4/19 (土) 4月 例会
17:説明会	3/15 (土) 3月 例会 電子版配付(2/20)
18:特記事項 売店のとちの実で、 数馬の湯クーポン を頂く予定です	檜原都民の森の中にある三頭山からは、奥多摩湖や西原峠への縦走路もありますが、今回はゆっくりと滝を見たり、森林浴(森林セラピー)を浴びながら周遊コースを歩いて三頭山を登る計画にしました。三頭山(中央峰)の東峰・西峰も踏んで眺望を楽しみ、下山後は数馬の湯で入浴と休憩を取り心身共にリラックスしましょう