

関東ふれあいの道 高尾陣馬縦走 19km トレッキング 参加者募集

高尾山口 — 高尾山頂 — 陣馬山頂 — 陣馬高原下

- 日時：2018年7月15日（日）
- 集合場所：京王線高尾山口駅 改札前
- 集合時間：9時20分 ※9時30分出発
- 同行スタッフ：加藤建、小林直樹
- 雨天中止時：前日14日（土）夜の時点で判断し、メール連絡します。
- 小学生は保護者同伴でご参加下さい。
- 申し込み方法：7月7日（土）までに、同行スタッフまで連絡願います。

加藤 kkobd1k@gmail.com

小林 konan9@t.vodafone.ne.jp



陣馬山頂から眺めた富士山

★あざみ野駅から高尾山口駅まで行くルート（例）
7:44 あざみ野→7:56 長津田（田園都市線・中央林間行）
8:00 長津田→8:34 八王子（JR 横浜線・八王子行）
8:39 八王子→8:46 高尾（JR 中央線快速・高尾行）
8:59 高尾→9:02 高尾山口（京王高尾線準特急・高尾山口行）

登山行程（時間は目安）

09:20 京王線高尾山口駅改札に集合、9:30 登山開始（一号路）、10:00 展望台、10:30 高尾山頂、11:00 一丁平、11:30 城山（休憩30分）、12:00 城山出発、12:30 小仏峠、13:00 景信山頂、14:00 明王峠、14:30 陣馬山頂（休憩30分）、15:00 下山開始（新ハイキングコース）、16:00 陣馬高原下着（下山終了）、16:25 陣馬高原下発バスに乗り、高尾駅へ、17:00 高尾駅北口にて解散
（希望者はその後、八王子「やすらぎの湯」にて温泉&食事）



関東ふれあいの道 石碑
（陣馬高原下～高尾山口）



高尾山頂を越えたところから始まる
裏高尾縦走路



陣馬山頂（標高 857m）
★360° 大パノラマ

服装・お持ち物:

- 動きやすい上下ウェア スニーカー 帽子 汗ふき用タオル
- 防寒着（フリース等） リュックサック レインジャケット、折り畳み傘
- 水分補給用ドリンク 軽食（おにぎり、チョコレート等）

あると便利なもの:

- トレッキングポール（膝・腰の負担を軽減） ミドルカットもしくはハイカットのハイキングシューズ（足首の負担を軽減）

注意事項:

- ジーンズは汗や雨で濡れると乾きにくいいため、お勧めしません。ナイロンやポリエステル等、登山用として定評のある乾きやすい素材がお勧めです。
- 休憩予定の城山、陣馬山頂では、なめこ汁やうどん等の軽食やドリンク類が販売されております。
- 当日体調が悪い方は欠席してください（メール連絡必要）。
- その他、ご不明点がございましたら、スタッフ（加藤、小林）までお声かけください。