

山歩きの会 7月定例会 三頭山

2017年7月の定例会は、奥多摩三山の最高峰である三頭山です。中央峰、西峰、東峰とピークが3つあることから、この名がつけられました。今回の山行では、都民の森から野鳥がさえずる三頭沢沿いを歩き、沢と滝に涼を求めます。途中立ち寄る避難小屋からは高尾・陣馬・生藤山から続く笹尾根をたどり、晴れていれば左手に富士山、右手に広葉樹林を望み、山頂を目指します。木立に囲まれた広い山頂からは、富士山や奥多摩の山々を見ることができます。西峰山頂で長い休憩を取りますので、20分ほどで往復できる中央峰、東峰を散策してみるのもいいですね。三角点は東峰にあります。鶴峠への下山ルートは、なだらかな尾根にブナの大木が目立つ美しい広葉樹林。新緑の森は、その鬱蒼と生い茂る葉からの蒸散により、涼しい木陰をもたらしてくれることでしょう。標高差は登り500m下り630m、歩行距離は約7.5kmと脚に優しいコースです。

40期 幹事

日程	2017年7月15日(土) ※雨天の場合翌日に順延
集合	武蔵五日市駅改札 7:55 集合。立川駅6番線 7:15発のホリデー快速あきがわ1号(※前より1号車から4号車までが武蔵五日市行き、後よりは奥多摩行きにつき注意) 前より2両目に幹事が乗車します。
持物	飲物(1~2リットル)、昼食、行動食、敷物、ゴミ袋、雨具、防寒着、ヘッドランプ、帽子、手袋、タオル、着替え、保険証コピー、(お風呂セット)
費用	往路交通: 電車 立川駅 → 武蔵五日市駅(320円) バス 武蔵五日市駅 → 都民の森(940円) 復路交通(お風呂なし) バス 鶴峠 → 上野原(1,030円) 電車 上野原駅 → 立川駅 (590円) (ゆっくりお風呂あり): バス 鶴峠→小菅の湯(100円) バス 小菅の湯→奥多摩(980円) 電車 奥多摩駅→立川駅(640円) (急いでお風呂あり): バス 鶴峠→小菅の湯(100円) バス 小菅の湯→上野原(1,150円) 電車 上野原駅→立川駅 (590円) 入湯料 620円 合計 お風呂なし 2,880円 ゆっくりお風呂あり 3,600円 急いでお風呂あり 3,720円
行程	【往路】 電車: 立川駅ホリデー快速あきがわ1号 7:15発 → 武蔵五日市駅 7:55着 バス: 武蔵五日市駅 8:10発 → 9:18着 都民の森バス停(トイレ・朝礼) 【山歩き】 都民の森バス停 9:40発 → 10:10着 三頭大滝(写真撮影)10:15発 → 11:20着 避難小屋(15分トイレ休憩)11:35発 → 12:00着 三頭山(昼休憩) 12:50集合(写真撮影) 13:00発 → 13:10着 分岐道標(5分休憩) 13:15発 → 15:05着 鶴峠バス停(トイレあり) 【お風呂なし復路】 バス 15:40 鶴峠バス停発 → 16:45 上野原駅着 電車 16:52 上野原駅発 → 17:32 立川駅着 【お風呂あり復路】 (小菅の湯まで) バス 15:19 鶴峠バス停発 → 15:37 小菅の湯着 (ゆっくりお風呂) バス 17:45 小菅の湯発 → 18:40 奥多摩駅 電車 18:56 奥多摩駅発 → 20:05 立川駅着 (急いでお風呂) バス 16:30 小菅の湯発 → 17:50 上野原駅 電車 17:59 上野原駅発 → 18:46 立川駅着



問合せ先 参加ご希望の方は7月8日(土)までに hachihigayama@gmail.com にお知らせください。