

## 【宿泊/初級】

山歩き初心者向けです。歩行 3～5 時間、標高差 600m 未満が目安のコース設定。  
ハイキングができる体力のある健康な人であれば、年齢は問いません。

### [数馬の湯に泊まる・雪山講座 & トレッキング]

- ☆ フロのガイドから雪山の基本を学ぶ!
- ☆ 数馬の湯の宿泊と温泉 ♪ 付き!
- ☆ 武蔵五日市駅からの送迎あり!

## 雪山の装備と行動術を学び

みとうさん

## 冬の三頭山(1531m)登頂!



雪の三頭山を目指そう(2016年2月)

❁ 集合: 2月10日(土) 8時55分 JR 五日市線・武蔵五日市駅前(8:48着あり)

### ❁ 行程

- 10日◇温泉の車で移動～// 檜原村・檜原都民の森 P10:00 - 森林館(雪山の装備) -  
都民の森内(雪山の行動術) - 都民の森 P15:30//～温泉の車で数馬の湯へ[宿泊]
- 11日◇温泉の車で移動～//同・檜原都民の森 P9:30 - 三頭大滝 - ムシカリ峠 -  
三頭山西峰・中央峰・東峰 - 鞘口峠 - 都民の森 P14:30//～温泉の車で数馬の湯へ  
[17:00 ころ武蔵五日市駅にて解散]

- ❁ 持ち物: バックパック、トレッキングシューズまたは登山靴、軽アイゼン(6本爪)※、スパッツ、  
ストック、レインウェア上下、防寒着(帽子・手袋含む)、水筒・保温ポット(10以上)、昼  
食・おやつ(二日分)、ヘッドランプ(予備電池も)、持病薬、保険証、宿泊セット  
※お持ちでない方はレンタルあります

❁ 地図: 『奥多摩』(昭文社)

❁ 参加費用: 15,000 円/人(傷害保険料込、夕食は別途)

❁ 定員: 8 名(先着順)



雪山の服装例

### ❁ お申し込み:

**3 日前までに、数馬の湯トラベル・数馬の湯営業所にお申し込みください。**

**TEL042-598-6789・FAX042-598-6543**

初めての方は参加申込書の提出をお願いいたします。  
ホームページから参加申込書を印刷してご記入の上、  
FAX または郵送でお申し込みください。記載内容を  
ご確認の上、折り返しご連絡を差し上げます。



数馬の湯トラベル  
数馬の湯 営業所

東京都知事登録旅行業地域-6722 号  
国内旅行業事務取扱管理者 岡部重久  
〒190-0221

東京都西多摩郡檜原村 2430

TEL042-598-6789 fax042-598-6543

★台風等荒れた天候でない限りは雨天決行です。

★現地諸事情により、ガイドの判断で計画を一部変更、または中止する場合があります。