



2022 年 11 月 5 日 (土)

奥多摩・パワースポット 御岳山～日の出山～つるつる温泉

奥多摩の御岳山から日の出山を經由し、人気の温泉入浴施設「つるつる温泉」に下山する初心者向け縦走コースを歩きます。

【開催日】 2022 年 11 月 5 日 (土)

【開催地】 奥多摩

【ガイド】 小坂橋 結子 (公益社団法人 山岳ガイド協会認定 登山ガイド)

【集合】 9:00 JR 青梅線 御嶽駅 改札口

【解散】 14:30～15:00 頃 つるつる温泉

【日 程】 御嶽駅～ [バス] ～ケーブル下・・滝本駅 [ケーブルカー] ～御嶽山駅・・御岳山山頂 (929m) ・・日の出山 (902m) ・・滝本・・つるつる温泉

※つるつる温泉では、自由解散となります。入浴料金は各自ご負担となります。

[歩行時間：3時間程 / 標高差：約562m (最高地点：御岳山929m、最低地点：つるつる温泉367m)]

【参加費】 7,000 円 当日現金にてお願いします。

└ 金額の中に含むもの：ガイド料、協力金

└ 金額の中に含まないもの：集合場所までの交通費、食事代、保険代、バス、ケーブル代、入浴料等)

・ [バス運賃] 御嶽駅～ケーブル下 (290 円※IC カード利用可)

・ [ケーブルカー運賃] 滝本駅～御岳山駅 (600 円※IC カード利用可)

・ [バス運賃] つるつる温泉駅～武蔵五日市駅 (410 円※IC カード利用可)

参加者のご都合により参加を取り消される場合は、下記のキャンセル料がかかります。

出発の1週間前まで・キャンセル料は発生しません。 出発の2日前まで・ガイド料の30%

出発の前日まで・ガイド料の50% 日不参加の場合・ガイド料の100%

【レベル】 初級

【定 員】 12 名 (最小催行 6 名) 定員になり次第締切 (先着順)

【締 切】 11/27 (土)

【申 込】 ガイドの LINEID (bluepoppy618) へ直接お申込みください。申込後グループ LINE へ招待します。

「氏名、生年月日、年齢、性別、TEL、住所、緊急連絡先 (氏名 (関係、TEL))」をお知らせください

【その他】 天候、コンディションが悪い場合で、目的の山行が不可能な場合、代替コースをご提案、中止する場合があります。

参加の1週間前から検温等体調管理をお願いします。体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください。

★保険（救援者費用、損害賠償等）は各自でご加入をお願いします。例↓

1 DAYレジャー保険（三井住友海上）

（1日500円から入れるレジャー・スポーツ向け保険）

セブンイレブンで入る保険

<https://ehokenstore.com/1dayleisure>

ハイキング軽登山向け	プレミアム	ベーシック
傷害死亡保険金	250万円	200万円
傷害入院時一時保険金	15万円	10万円
骨折時一時保険金	10万円	7万円
日常生活賠償保険金	3億円	1億円
救援者費用等保険金	450万円	300万円
保険料（1名・1日）	700円	500円

やまきふの山岳保険制度<短期タイプ>

<https://www.yamakifu.or.jp/course/member?type=onetime>

クレジット決済

傷害死亡	500,000円
後遺障害(1~14級)	500,000円~20,000円
傷害入院	2,000円（日額）
傷害手術(入院時)	20,000円
傷害手術(外来時)	10,000円
賠償責任	1億円（示談交渉サービス付）
救援者費用	100万円
保険料（1名・1日）	日帰り660円/1泊2日990円 3泊4日まで1600円

<参考サイト>

西東京バス <https://www.nisitokyobus.co.jp/>

気象庁: <http://www.jma.go.jp/jp/yoho/>

天気予報（天気とくらす）: <https://tenkura.n-kishou.co.jp/tk/kanko/kad.html?code=19150010&type=15&ba=kk>

【アクセス】

行き：JR 青梅線「御嶽」駅

帰り：西東京バス「つるつる温泉」バス停～JR 五日市線「武蔵五日市」駅



【持ち物一例】

◎ は必ずそろえてほしいもの。△はがあると便利なもの。

登山靴	足首まで保護する、ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ザック	日帰りなら35リットル程度、宿泊1泊なら45リットル程度	◎
雨 具	上下セパレートタイプ ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ヘッドランプ	予備電池、電球も含め必携	◎
地 図	登山地図、ガイドブックのコピーなど	◎
ズボン（タイツ）	伸縮性、速乾素材のもの	◎
シャツ（長袖）	伸縮性、速乾素材のもの	◎
靴 下	伸縮性、速乾素材のもの	◎
下 着	伸縮性、速乾素材のもの	◎
帽 子	速乾素材のもの	◎
手 袋	トレッキング用（あればレイン用のものも）	◎
防寒着	フリース、ウィンドブレイカーなど。夏でも山は寒い時があります。	◎
スパッツ	靴への雨、小石の侵入防止に便利	△
ザックカバー	ザックへの雨の侵入、汚れ防止	△
ストック	バランスの保持	△
サングラス	紫外線等から目を守る	△
食 料	おにぎり、パンなど。	◎
水 筒	最低1.5リットル以上(山行による) スポーツドリンク、水	◎
行動食	チョコ、飴、ナッツ、果物など簡素で食べやすいもの	◎
救急品	キズ薬、湿布などの常備薬	◎
その他	保険証、タオル、トイレトーパー、携帯電話、ビニール袋、笛	◎
その他	除菌シート、マスクなどコロナ対策用グッズ	◎
その他	カメラなど個人で必要なもの	△
その他	入浴セット（下山後入浴する方）	△