



2022 年 12 月 3 日 (土)

陣馬山～景信山～高尾山縦走

陣馬山～高尾山への縦走コースは、危険箇所もなく眺望も良いルートです。途中にお茶屋さんもあり楽しい縦走登山が楽しめます。

【開催日】 2022 年 12 月 3 日 (土)

【開催地】 多摩・西東京

【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】 J R 高尾駅北口前 7:50

【解 散】 京王 高尾山口駅

【日 程】 高尾駅北口バス停8:10--<西東京バス>--陣馬高原下8:47--陣馬山 (854m) --堂所山 (731m) --景信山 (727m) --城山 (670m) --高尾山 (599m) --高尾山駅--<ケーブルカー>--清滝駅--京王線・高尾山口駅 (17:00解散予定) ※歩行約15km、約6時間10分

【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、ロープウェイ等の交通費)

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】 11/26 (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しないでください。



★保険（救護者費用、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
救護者費用等保険金	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)
救護者費用	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>

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】

■電車・バスの場合

JR 高尾駅北口--高尾駅北口バス停・美32<霊園正門経由>[西東京] 大久保・陣馬高原下行

【持ち物一例】

◎は必ずそろえてほしいもの。△はあると便利なもの。

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、トイレットペーパー、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	△