

「春の高尾山と梅郷散策」のご案内（四季めぐり通2）

例年になく厳冬も終わり、快い日差しを感じる今日このごろです。皆様におかれましてはご健康でお過ごしのこととお喜び申し上げます。昨年7月30日（日）に計画した四季めぐり第1回は、あいにく降雨で中止としましたが、それでも、7名が人気のない雨中をすすみました。

ここに、四季めぐり通2を計画しましたのでご案内します。会員のご家族（お孫さん同伴も歓迎）はもちろん、真田町出身の友人、さらに上田や真田に関心をお持ちの方に声をかけていただき、多くの方にご参加いただけることを期待しております。3月10日（土）、11日（日）は恒例の「裏高尾の梅まつり」で華やかです。

1. 「春の高尾山と梅郷散策」の行程

集合場所：京王線高尾山口駅前～1号路or 稲荷山コース～高尾山頂～4号路～吊り橋～2号路～蛇滝コース～蛇滝橋～（小仏川沿い）湯の花梅林・天神梅林・（R20 旧甲州街道）小仏関所跡・関所梅林・遊歩道梅林～上梶田橋（かみくぬぎた）～JR 高尾駅（北口）・京王線高尾駅

2. 「春の高尾山と梅郷散策」の実施方法

参加費をいたしません。交通費や飲食費は参加者にてお支払い下さい。事前に参加の申込みをなさる必要はありません。「雨天の時は中止」します。「中止のお知らせ」を電話で各位へお伝えすることはしませんので、天候にご懸念あるときは当日の朝7時半までに電話で一之瀬、神田、柴田にお問合せ下さい。

2.1 日 時：3月10日（土）、朝9：30に次の場所へ集合 してください。

2.2 集合場所：京王線高尾山口駅前[高尾山陣馬山ハイキングコース案内図]の脇、目印は[真田のぼり旗]

2.3 集合場所で打合せ（9：30～9：40）

1) 参加者の確認（会員・ご家族、および友人方の氏名を記入していただきます）

2) 班編成と往帰路の案内、班ごとの行動計画、班長の標識、出発

a) 1号路（コースタイムは100分、すべて舗装歩道であって難易度は1、スニーカーで可）

b) 稲荷山コース（同100分、難易度は4、樹根の絡みや泥濘面があるので軽登山靴がよい）

c) 以下の時刻はなりゆき（11：30高尾山頂、休憩20min、11：50下山、4号路入、吊り橋、2号路へ入、蛇滝経由、蛇滝橋、12：40橋たもとの梅まつり広場で昼食、梅郷巡り

3. 事前の身体活動と脚まわりの準備

1) 負荷徒歩ならし：1回/週、重さ5kg程度の装備を負い2時間程度の徒歩訓練をしておくで安心です。

2) 稲荷山コース、および未整備の下り坂が続く2号路から蛇滝では軽登山靴が適。3) ステッキあれば安心。

4. 弁当や飲み水：コンウィニや途中駅で準備してください（弁当保冷剤）。湯・水は1ℓあればよいでしょう。1号路の途中には売水ありますが高価。稲荷山コースでは頂上まで売水はありません。

5. 携行品等：国民健康保険被保険者証、同高齢受給者証。現金は最小限。安心便利なもの：ひたい鉢巻手拭、顔面・頸回り日除、サングラス、首巻タオル、日除け腕甲カバー、替下着類、傷絆、下敷（新聞紙3枚）、ビニール袋、土避け短ゲートル、（雨合羽上下、折り畳み傘） ==キーワードは“東京真田町の会”，HPへ掲出しています。

☆ 十分な防寒対策をしてご参加ください。

連絡網「当日の朝雨天の場合」：朝7時に「中止」のお知らせを一之瀬から → 神田 → 柴田へ電話連絡します。ご心配の方は 7時半までに この3名へお問合せ下さい。