

「深緑の高尾山と城山散策 2018年7月27日（金）」のご案内（四季めぐり通3）

待ちにまった梅雨明け、すがすがしい新緑の季節となりました。

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。「深緑の高尾山と城山散策」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、日ごろの訓練の成果をたしかめましょう。

1. 「深緑の高尾山と城山散策」全行程は7時間（徒歩5.5時間、昼食や休憩1.5時間）

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（分団：散策下山組と奥高尾組）～もみじ台 ～ 一丁平～城山（折返し）～高尾山～4・2号路～1号路～金比羅台～旧道石碑「高尾山近道」入口～上櫛田橋（かみくぬぎた）～JR高尾駅北口・京王線高尾駅



旧道石碑

2. 「新緑の高尾山と城山散策」の実施方法

参加費をいただきません。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：7月27日（金）、9：00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（9：00～9：05）

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、すべて舗装歩道なので難易度は1、スニーカーでも可）

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

c) 土路面（高尾山～城山、4号路、2号路）、傾斜強く落葉多し（金比羅台から旧道石碑の区間）

3) 出発後の時刻はなりゆき（10：40高尾山頂、休憩20min、11：00発、城山、高尾山、旧道石碑「高尾山近道」入口、17時ごろ JR 高尾駅北口・京王線高尾駅

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とう安心です。

2) 稲荷山コース、未整備の坂が続く4号路・2号路、および金比羅台から旧道入口間は軽登山靴が適。

3) 下りの階段や未整備道ではステッキを使うとよいでしょう。

4. 弁当や飲み水：コンビ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、金比羅台から旧道間には売水はありません。

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：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、日焼け防止クリーム、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、折畳み傘）

☆ 日除け対策をしてご参加下さい。＝HPへ掲出しています、そのキーワードは 東京真田町の会 です。

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。