

【コースのご案内】中央線藤野駅 [9 . 0 0 集合]

藤野駅 (9 . 0 5) - - (9 . 1 2) 上沢井バス停

登山口 (9 . 1 5) - - 1ノ尾根 - - (1 1 . 3 0) 陣

馬山山頂 (1 2 . 3 0) - - 栃谷尾根 - - (1 4 . 0 0)

陣馬登山口バス停 - - 徒歩 - - (1 4 . 3 0) 藤野駅

当日現地ご連絡先：

ご希望では下記の方法も有ります

藤野駅 - - タクシー (¥ 3 0 0 0 / 台) - - 和田峠 -
- 4 5 分 (コースタイム : 3 0 分) - - 陣馬山・山頂

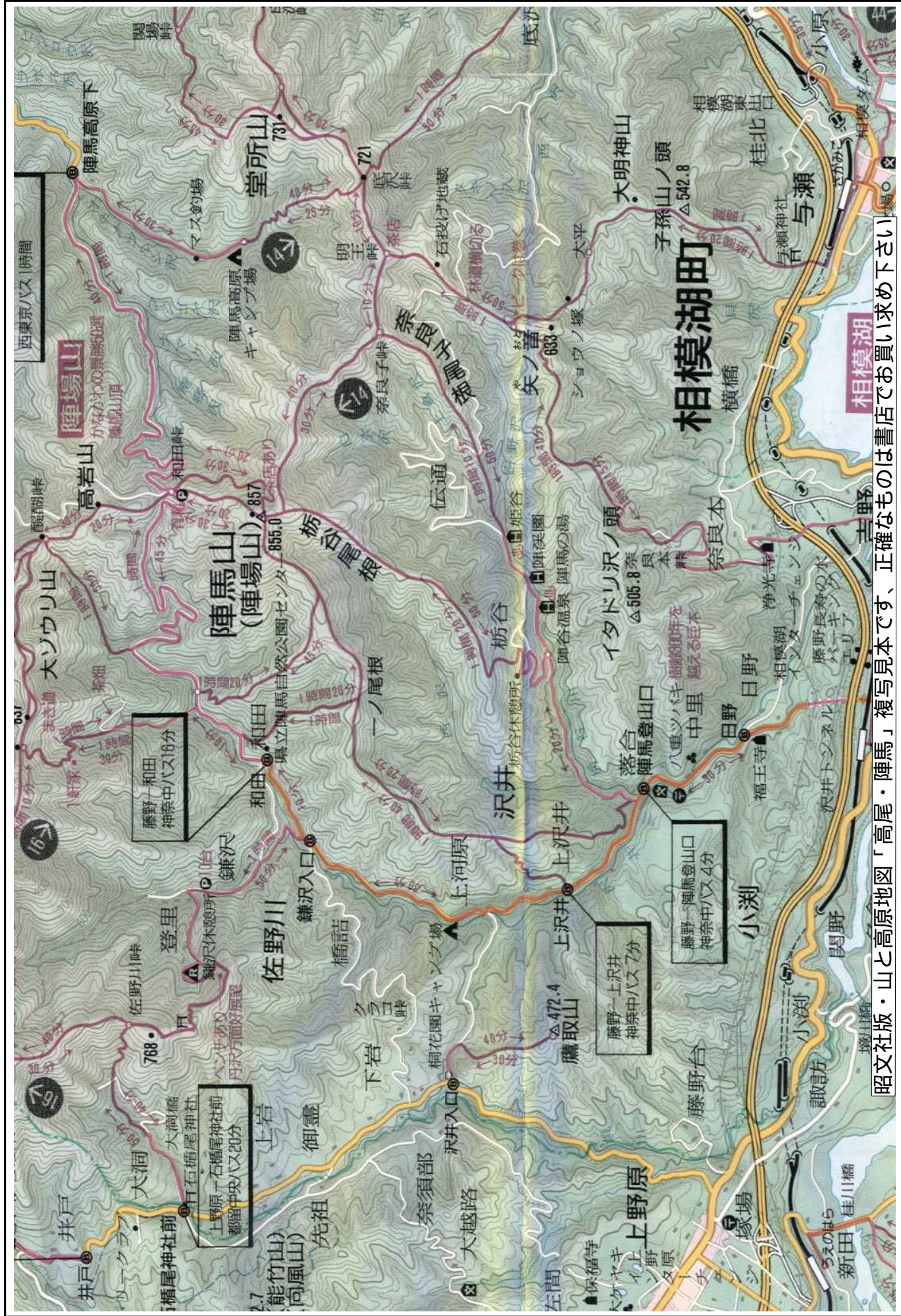


【陣馬山】
陣馬山は奥高尾縦走路の西端に有り、山頂からは都心のビル街から、富士山、南アルプスまで殆ど360度の展望が得られます。山頂は広く標識や白馬モニュメントなどもあり、また、売店もあります。
【コースの詳細】
登山道は八王子側、縦走路など沢山有りますが、今回は一番簡単でアプローチの楽な藤野駅からのコースを選びました。
藤野駅から徒歩三十分程

で陣馬登山口ですが、今回はもう一つ先のバス停下沢井から一の尾根ルートに登ります。一時間二十分程で山頂に着きます。帰りは、栃谷尾根ルートを下り、一時間十分で陣馬登山口バス停ですが、日中は殆どバスが有りませんので藤野駅まで歩きますが三十分程で到着です。

【登山メモ】ステッキの使い方
長さは出来れば胸の高さまで延びるものを選んで下さい。杖の持つ位置は進行方向前方です、真横では躓いた時に役に立ちません。
一番大事な用途は下りです、進行方向へ三角形の頂点に突いて、杖にも体重の一部を掛けて、二点支持で片方の足を下ろす様にします、急な段々は利き腕側を下に向けて体を横にし杖は一番下にし、同じく二点支持、また、滑る斜面などの場合は杖を突き刺して、その上側に足を載せて、それを繰り返し返します。

【集合交通メモ】
東京 (7 . 3 2) - - 新宿 (7 . 4 6) - - 八王子 (8 . 3 7) - - 高尾 (8 . 4 6) -
(8 . 5 9) 藤野 ¥ 1 , 1 1 0 .
新宿 (7 . 4 0) - - (8 . 1 7) 北野 (8 . 2 5) - - (8 . 3 4) 高尾 (8 . 4 6) -
(8 . 5 9) 藤野 ¥ 5 8 0 .
【帰り交通メモ】藤野発上り列車時刻
1 4 時 : 1 5 (高) , 4 0 (高) , 5 9 (立) 1 5 時 : 2 4 (東) , 5 7 (東)
1 6 時 : 1 1 (高) , 4 4 (立) 高 = 高尾行、立 = 立川行、東 = 東京行



昭文社版・山と高原地図「高尾・陣馬」複写見本です、正確なものは書店でお買い求め下さい