



【コースのご案内】高尾駅・北口 [10時集合]

高尾駅 (10 . 00) - - (10 . 45) 和田峠

登山口 (11 . 00) - - 11 . 45) 陣馬山山頂・

食事 (12 . 30) - - 栃谷尾根 - - (14 . 00)

陣馬登山口バス停 - - 徒歩 - - (14 . 30) 藤野駅

高鉄交通 042-661-7211 ¥6,000.(5人乗り)

藤田代表のご提案で高尾駅集合に変更させて頂きました。

和田峠までタクシー通行可能確認済みです。



【陣馬山】陣馬山は奥高尾縦走路の西端にあり、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、今回は一番簡単に行ける、藤野駅から和田峠までタクシーを利用するコースを選びました。

和田峠からはコースタイムで三十分、ゆっくり歩いても四十五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、それを繰り返します。

【集合交通メモ】

東京 (8 . 38) - - 新宿 (8 . 52) - - 八王子 (9 . 43) - - (9 . 50) 高尾

東京から ¥890 . 新宿から ¥540 .

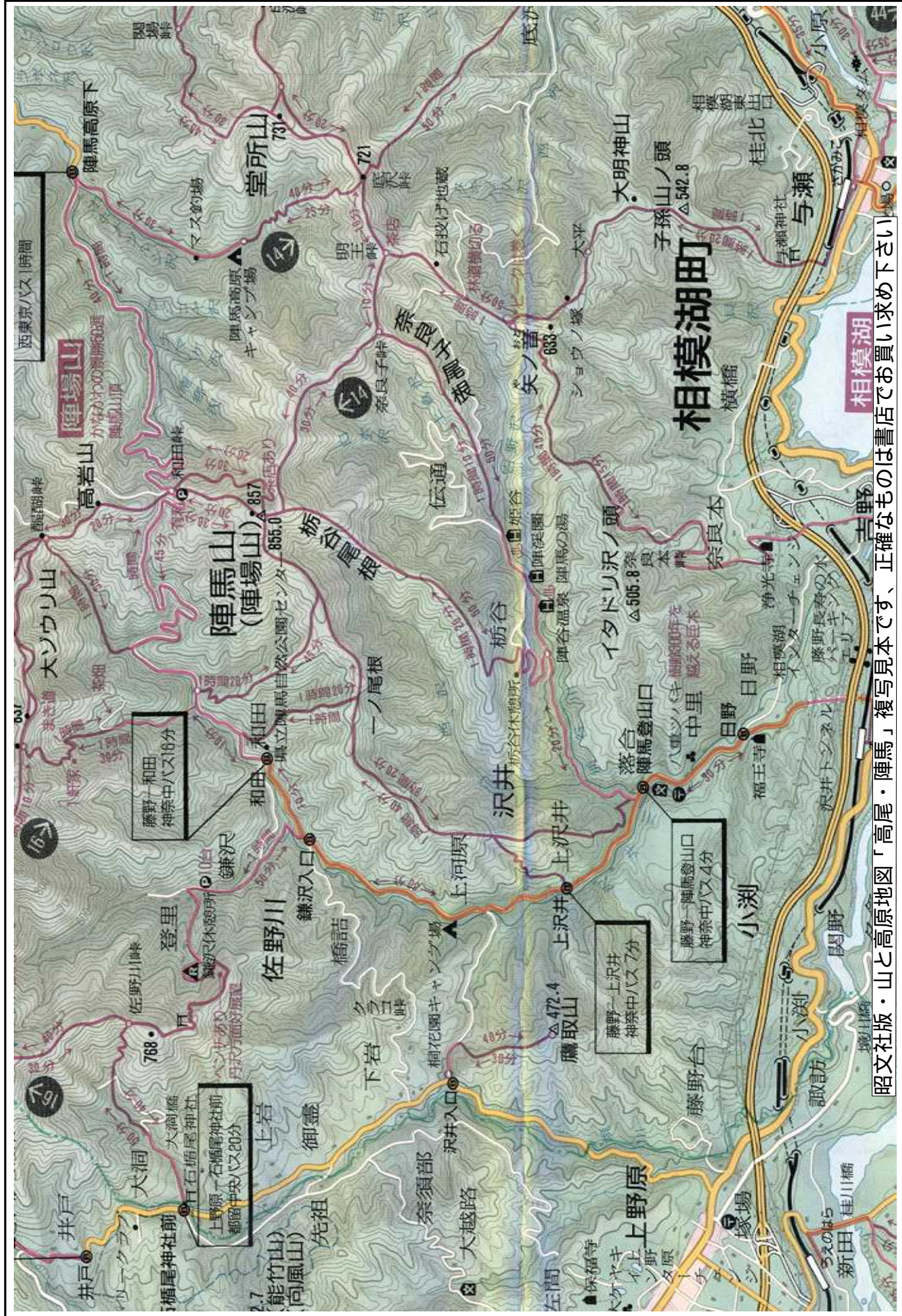
京王・新宿 (8 . 46) - - (9 . 33) 北野・乗換 (9 . 34) - - (9 . 44) 高尾

¥350 .

【帰り交通メモ】藤野発上り列車時刻

14時：15(高), 40(高), 59(立) 15時：24(東), 57(東)

16時：11(高), 44(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