

## 標高 1525mの山頂で涼み、温泉で疲れをとる 夏の三頭山ハイキング

標高 1000mの都民の森からスタート。鞆口峠を經由し、ブナ林を三頭山へ登り、山頂で涼みながら、富士山などの山並みを楽しむ。ムシカリ峠を經由し、榎寄山まで笹尾根を縦走し、数馬の湯へ下山。希望者は数馬の湯に入浴し、ビールで乾杯！



三頭山西峰



三頭山山頂から見る富士山



数馬の湯

- 開催日** 2020年7月9日(木)【予備日7月10日(金)】
- 集合** 武蔵五日市駅 午前8時00分【8:22 発都民の森行バスに乗車】
- 解散** 数馬の湯 午後4時頃【直帰の方は、数馬発武蔵五日市駅行 16:09 のバスあり】
- 歩行** 都民の森バス停(開会式)～鞆口峠～三頭山西峰(昼食)～ムシカリ峠～三頭山避難小屋～榎寄山～仲の平バス停～数馬の湯(状況により、コース変更する場合あり)
- グレード** ★★★★★、歩行距離 約 10 km、歩行時間 約 4 時間 50 分、累積標高差上り 約 780m、累積標高差下り約 1110m、コース定数 20、やや健脚向け
- 装備等** 弁当、飲み物、軽登山靴(ハイカット推奨)、帽子、雨具(上下)、ザックカバー、敷物、保険証、常備薬など
- 雨天時** 予備日に延期(延期の場合は前日の午後、参加者宛に連絡。予備日は雨天中止)

- 募集人員** 30名程度(応募者多数の場合は抽選)
- 参加費** 2000円(交通費・入浴料は各自負担)
- 申込み** 往復ハガキまたは電子メールで下記の5項目を記入して申し込み下さい  
① 三頭山ハイキング ②参加者全員の氏名、年齢、性別 ③代表者の住所、電話(携帯、自宅)、緊急時連絡先(本人以外)、あればメールアドレス ④予備日参加可・否 ⑤ゆっくり歩き隊希望 有・無
- 送り先** 往復ハガキ:〒338-0012 さいたま市中央区大戸 2-19-16 久保 方  
山笑(やまにこ)会「三頭山ハイキング」係  
電子メール:[fit.2525kai@gmail.com](mailto:fit.2525kai@gmail.com)
- 締切り** 2020年7月2日(木)必着
- 問合せ** 森林インストラクター東京会 山笑(やまにこ)会 久保(くぼ)  
携帯 090-7358-2897 電子メール [masaharu-kubo@mvc.biglobe.ne.jp](mailto:masaharu-kubo@mvc.biglobe.ne.jp)

実施: 森林インストラクター東京会(FIT) <http://www.forest-tokyo.org/index.html>

山笑(やまにこ)会 <https://yamaniko.jimdofree.com/> 次回は8月6日(木)

千足バス停～つづら岩～上養沢