

岩手県人連合会の皆様

県連事業部 ハイキング同好会（仮称）

高尾山ハイキングのお誘い

～高尾山へ今年最後の紅葉狩りに行きましょう！～

日時：12月7日 午前9時 京王線「高尾山口」駅改札口（出口）前に集合

（参考）

○京王線で新宿から「高尾山口」駅 ※特急料金はかかりません。

京王線新宿駅7：47分特急 京王八王子行⇒北野8：30分着 8：31高尾山口行

⇒8：45分高尾山口

○JR利用

JR中央線特別快速 新宿駅7：51分発⇒JR高尾駅着 8：35分京王線 高尾駅発8：43分

⇒京王線高尾山口駅8：45着

【行程】

9：00集合 軽めの柔軟体操 9：10発⇒9：15高尾山ケーブルカー乗り場、

6号路登山口⇒9：30琵琶滝⇒10：30 5号路との分岐点（途中2回ほど休憩）

⇒10：45紅葉平（休憩）⇒11：15高尾山頂（休憩）⇒12：00ケーブルカー乗り場

⇒（待ち時間）12：30ケーブルカーで山麓駅⇒12：40京王高尾山温泉（高尾山口駅隣）

⇒13：30まで風呂⇒13：30懇親会を兼ねて昼食⇒14：30土産物店など散策

⇒15：00高尾さん口駅前で解散

※時間は、あくまでも目安です。ペースは、参加者で一番苦労している方のペースに合わせますので、全く心配ありません。

（帰りの電車の参考）

○京王線 高尾山口15：17分⇒北野1：31着 北野発15：33分

⇒新宿駅16：12分

○JR利用

京王線 高尾山口15：17分⇒JR高尾15：20着 15：31発

⇒16：14JR新宿駅

（服装、携行品）

・12月なので、寒くないようにジャケットや軽めのダウン着用

歩くと汗をかくので、調整できるように速感性に優れた山用シャツがあれば着用しますが、通常の運動用の長袖シャツで十分です。シャツの替え（予備）は、お持ちください。

・靴は、ハイキング用の靴でなくてもスポーツ用の靴で十分です。（ハイヒールは厳禁）

・携行品は、①水分（ペットボトル1本～2本）②山歩きの時のオヤツ用の菓子（チョコレートなどがおすすめ）や栄養補充用のスポーツ用食品（ゼリー状の物やバナナなど）は、必須。

・帽子（日焼け防止を兼ねます。）

・軽いけがをしたとき用の衣料品（バンドエイドなど）

・温泉用のタオルとバスタオル

※必要以上の荷物は、持たないのも健康な山歩きのコツです。しかし、高尾さんの場合は、特別な装備は無いので、各自の判断で少量のアルコール飲料の持参も可能とします。

以上