

東ハイ山行強弱度

(歩程は休憩時間を含みません)

表示方法	歩程時間	備考
①ウォーキング1	3時間以内	アップダウンの少ない平坦なコース
②ウォーキング2	3時間以上	アップダウンの多い郊外も歩くコース
③初心者向	2～3時間	初めての山歩き等、ゆっくり歩くコース
④一般向	3～4時間	良く整備されたコース
⑤一般向	3～5時間	比較的整備されたコース
⑥一般向	4～6時間	歩程が長く急な登降もあるコース
⑦やや健脚向	5～7時間	高度差が大でヤセ尾根、ヤブ等もあるコース
⑧健脚向	6時間以上	かなりの経験と体力を要するコース

歩程時間は昭文社のコースタイム参照。破線は1ランクアップ。コースに無い尾根、険しいヤブは2ランクアップ。積雪時は1ランクアップ。

★9月18日(日) ③小仏城山 雨天中止
京王新宿駅7時46分発準特急
高尾山口行乗車8時48分
分下車 北口バス9時12分発小
仏行乗車10時12分発小仏峠
小仏城山1丁平→モミジ平→
5号路→6号路→琵琶滝→高尾
山 雨天中止 係川有里公雄
歩程約3時間 係川有里公雄
交通費 フリーパスが得
分下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月19日(日) ③鶏鳴山 雨天中止
東武浅草駅7時10分発快速日
光行後方乗車11時10分発快速日
光下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月20日(日) ④高尾城山北東尾根→景信山
高尾駅北口バス停裏に8時30
分集合→梅公園→日影→北東尾
根→城山→小仏峠→景信山→小
仏バス停→高尾駅 歩程5時間
0900・4712・0896
0900・4712・0896

★9月21日(日) ①江東区の川と公園 雨天中止
地下鉄東西線南砂駅10時30
分集合→南砂公園→砂町水辺
公園→仙台東公園→江東区役
所食堂→木場公園→大横川→JR
総武線錦糸町駅
0407・457・2702
0407・457・2702

★9月22日(日) ④千足沢他 雨天中止
JR武蔵五日市駅集合 バス9
時発数馬行乗車→檜原小前下車
→千足→天狗の滝→つづら岩→
富士見台→大滝→上養沢→JR武
蔵五日市駅 雨天中止 係川有里公雄
歩程約3時間 係川有里公雄
交通費 フリーパスが得
分下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月23日(日) ③日和山→スカリ山 雨天中止
西武池袋駅8時5分発快速急
行長瀬行乗車→高麗駅8時58分
下車→日和山→登山口→日和山
山→高麗山→駒高→物見山→北
向地蔵→観音山→スカリ山→エ
ビガ坂→ユガテ集落→東吾野駅
0800・1206・0431
0800・1206・0431

★9月24日(日) ④九鬼山
雨天延期 係川有里公雄
JR高尾駅7時47分発河口湖行
乗車→田舎倉駅8時39分下車
池の山コース→九鬼山→札金峠
→馬立山→沢井沢→頭→大月駅
道志山塊の西隅に孤立する山
から富士山・南大菩薩等の絶好
の展望を楽しむ
交通費 休日おでかけパス他
雨天の場合は24日(土)に行います
0900・8035・6123
0900・8035・6123

★9月25日(日) ③高尾山→むすび山 雨天中止
JR中央線高尾駅8時7分発甲
府行乗車→初狩駅8時52分下車
→登山口→高尾山→むすび山
大月駅 雨天中止 係川有里公雄
歩程約4時間 係川有里公雄
交通費 フリーパスが得
分下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月26日(日) ③大岳山 雨天中止
JR新宿駅6時46分発ホリデー
快速おくらま1号乗車→8時6
分御嶽駅下車 バス→ケール
カ→山頂駅→御岳山→奥ノ院
→大岳山→白倉 バス→武蔵五
川駅 雨天中止 係川有里公雄
歩程約4時間 係川有里公雄
交通費 フリーパスが得
分下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月27日(日) ①旧東海道品川宿 雨天中止
JR品川駅中央改札口10時集合
→八ツ山橋→聖蹟公園→荏原神
社→品川寺(ほんせんじ)→しなが
わ花街道→浜川砲台→坂本龍馬
像→品川区立品川歴史館(一般
入場 70歳以上無料・要証明)
→大森貝塚遺跡庭園→JR大森駅
歩程約2時間30分 運動靴で
0900・2758・7871
0900・2758・7871

★9月28日(日) ④兜岩山と榊山 雨天中止
新宿7時出発→関越道→下仁
田→田口峠→兜岩山(往復)
林道白田線ゲート→榊山(往
復)→(入浴)→新宿
全歩程6時間 費用約九千円
0900・4712・0896
0900・4712・0896

★9月29日(日) ③飯縄山・黒姫山 雨天中止
29日JR長野駅8時50分集合
(JR東京駅7時20分発がやき5
03号金沢行乗車→長野駅8時
43分下車)又は東京駅6時52分
発あさま601号長野行乗車→
終点8時40分下車)タクシー→
飯縄山南登山口→飯縄山→瑪瑙
(めう)山→怪無(けなし)山→戸
隠スキー場(宿) 30日宿→大
橋→新道分岐→黒姫山→峰ノ大
池→黒姫乗越→姫見台→コスモ
ス園→黒姫駅 歩程1日目6時
29日 雨天中止 係川有里公雄
歩程約4時間 係川有里公雄
交通費 フリーパスが得
分下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月30日(日) ④白神山 雨天中止
28日池袋発夜行バス乗車→29
日荒沢登山口→田代岳→往路を
は各自購入
白神山は手つかずの広大な
ブナ林が残る世界自然遺産。小
岳は入山届出が必要。小
岳参加者は計画書を送ります
0900・2758・7871
0900・2758・7871

★9月28日(日) ④白神山 雨天中止
28日池袋発夜行バス乗車→29
日荒沢登山口→田代岳→往路を
は各自購入
白神山は手つかずの広大な
ブナ林が残る世界自然遺産。小
岳は入山届出が必要。小
岳参加者は計画書を送ります
0900・2758・7871
0900・2758・7871

★9月29日(日) ③飯縄山・黒姫山 雨天中止
29日JR長野駅8時50分集合
(JR東京駅7時20分発がやき5
03号金沢行乗車→長野駅8時
43分下車)又は東京駅6時52分
発あさま601号長野行乗車→
終点8時40分下車)タクシー→
飯縄山南登山口→飯縄山→瑪瑙
(めう)山→怪無(けなし)山→戸
隠スキー場(宿) 30日宿→大
橋→新道分岐→黒姫山→峰ノ大
池→黒姫乗越→姫見台→コスモ
ス園→黒姫駅 歩程1日目6時
29日 雨天中止 係川有里公雄
歩程約4時間 係川有里公雄
交通費 フリーパスが得
分下車(保合流)タクシー→ゴ
ルフ場入口→登山口石畑橋→作
業道分岐→鶏鳴山→登山口→東
武日光線明神駅解散
0900・3499・01990
0900・3499・01990

★9月30日(日) ④白神山 雨天中止
28日池袋発夜行バス乗車→29
日荒沢登山口→田代岳→往路を
は各自購入
白神山は手つかずの広大な
ブナ林が残る世界自然遺産。小
岳は入山届出が必要。小
岳参加者は計画書を送ります
0900・2758・7871
0900・2758・7871

