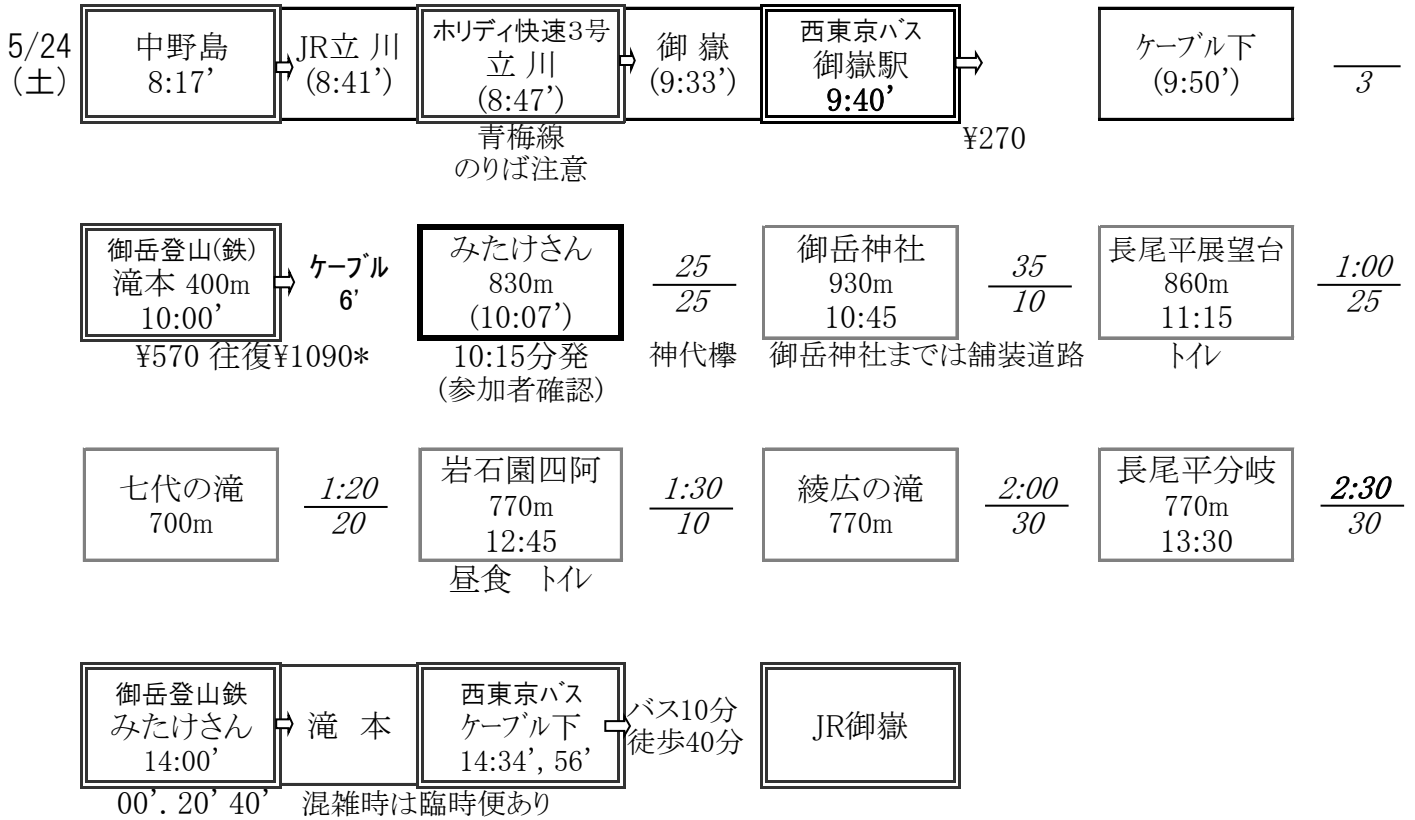


歩く会 03-2D. 御岳神社と岩石園(みどり・水・岩)

【集合】 西東京バス御嶽駅のりば 9:40' バス停はJR青梅線御嶽駅改札口を出て左前方
参加者9名



- ホリディ快速は混むので早い電車で青梅行で青梅まで行き、そこで乗換されてもok
- 斜文字は中高年標準実歩行時間(リュックの重さ、個人差等でバラツキ大) 上段累計
- 枠内数字は出発時刻[()は到着時刻]の目安ですが、状況により変わります。
' 付き数字は乗物時刻
- JR御嶽駅での精算は混みます。乗換時間は7分しかないのでキップは御嶽まで購入の上乗車ください
- 帰りはケーブルを止めて各自徒歩下山OK、40~50分。但し、人工林のなかの葛折りの舗装道路です
- その他
 - ・靴・ストック 軽登山靴が望ましいが、底の厚いスニーカー等でもok。
ストックはできるだけ持参ください
 - ・必携品 雨具、昼食、行動食、水、保険証の写し。ファーストエイドは出来るだけ持参ください
 - ・服装 重ね着ルックで。汗が出る前に脱ぎ、寒くなる前に着込む動作を心がける
 - ・歩速 息切れがしない程度で歩いて下さい。トップは後をみながら歩速を調整します
- エチケット、注意事項
 - ・動植物は採らない、踏みつけるなどして痛めない、登山道路内を歩く。ゴミは持ち帰る
 - ・すれ違いでは登り優先。山側(安全側)に立ち、登る人の通過を待ちます
 - ・歩きタバコは禁止(嫌煙者が煙が気になって事故の原因になる)
休憩時の喫煙も いい空気を吸いに来た人達の迷惑にならないよう配慮ください
 - ・足は静におろし、石を下に落とさない。転倒時に周りの人に捕まらない(他人を巻き添えにしない)
 - ・前の人との間隔を十分にあげ(転んでも前の人に影響を与えない程度)、一步一步を確実に
 - ・坂道では歩幅は狭く。靴は地面に直角に降ろす(下りはつま先から、登りは踵から降ろす感じで)
 - ・水分は多めにとります。脱水は疲れるだけでなく、すすむと意識喪失など危険です
行動食も随時取って下さい。バテてからでは水も飲めなくなります

