

公開山行『高水三山』

みずみずしい初夏の奥多摩三座
大田山の会の仲間と一緒に歩きませんか？

『高水三山』は
奥多摩の高水山（759m）、岩茸石山（793m）、惣岳山（756m）の
三つの山頂を4時間程度（休憩除く）歩くちょっとお得な縦走コース。
5月の美しい新緑に囲まれながらのんびり楽しくハイキングしましょう。

集合日時： 2024年5月12日（日）午前 8：45

集合場所： JR青梅線 軍畑駅（いくさばたえき）前
※軍畑駅改札外にお手洗いあり コンビニ等はありません

参加費： 1000円/人
※山岳保険代を含みません。参加には山岳保険加入が必須です。
未加入の方には斡旋もしております
※食費・交通費は含みません

コース概要： JR軍畑駅→高源寺→高水山→岩茸石山→惣岳山→JR御嶽駅
※岩茸石山でお昼ご飯休憩を設けます。他適宜休憩あり

服装： 動きやすい服装、発汗性のあるものでご準備ください
例）ポリエステル等の化繊、または薄手ウール製（綿製品は不可）
アウトドアに適したズボン、防寒着（フリースなど）

必要な装備： ザック（30～40L程度）、登山靴、雨具（上・下別のもの）
ヘッドランプ、地図、コンパス、帽子、手袋、タオルや手ぬぐい
行動食（おにぎりやパンなどの主食、好きなお菓子など）、
飲料水（お水、スポーツドリンク、お茶など）

あると便利： 日焼け止め、サングラス、ストック、折りたたみ傘 など

申込先： 大田山の会ホームページ内「お問い合わせ」より初夏のハイキング参加
希望と必要事項を入力の上、送信下さい。
[お問い合わせ - 大田アルパインクラブ | 大田山の会 | 東京山岳会 \(ota-ac.com\)](#)

申込期限： 2024年5月1日（水）

おねがい

～参加される皆様へ～
公開山行に参加希望される方は予め以下の例会への参加をお願いしております。

2024年5月8日（水）19：00～21：00

場所は南蒲一会館（大田区南蒲田1-20-15）京急蒲田駅より徒歩約10分弱
大田山の会HP [大田アルパインクラブ - 大田山の会 - 東京山岳会 \(ota-ac.com\)](#)

山行における安全と会員とのコミュニケーションを目的としておりますので、
ご参加が難しい場合は参加をお断りする場合がございます。