

## 【宿泊/初級】

山歩き初心者向けです。歩行 3～5 時間、標高差 600m 未満が目安のコース設定。  
ハイキングができる体力のある健康な人であれば、年齢は問いません。

### [数馬の湯に泊まる・源流トレッキング]

- ☆特別企画～数馬の湯の宿泊付き！
- ☆奥多摩の源流部を涼感トレッキング！
- ☆ヤマメ炭火焼き<sup>ほか</sup>付き！

うなざわさんたき

みとうさわ

**海沢三滝、サイグチ沢と三頭沢で**



## 天然の涼体感 & 秋川でヤマメ炭火焼き！〈1泊2日〉

❀集合:8月10日(金) 9:00 JR 武蔵五日市駅前 集合 (8:48 着あり)

### ❀行程:

8/10(金)◇温泉の車で移動～//奥多摩町・海沢園地 10:30—三ツ釜の滝—ネジレの滝—大滝—海沢園地 14:00 [約 3.5 時間]  
//～小河内ダム(奥多摩湖)～奥多摩周遊道路～数馬の湯 16:00 [宿泊]  
8/11(祝)◇温泉の車で移動～//同・周遊道路 8:30—サイグチ沢—鞘口峠—回廊の道—三頭沢—三頭大滝—檜原都民の森P12:00 [約 3.5 時間]  
//～秋川上流で炭火焼きの昼食～入浴後、17:00 ころ武蔵五日市駅にて解散

### ❀持ち物:

バックパック、トレッキングシューズ、レインウェア上下、防寒着、帽子・手袋、水筒(10以上)、昼食(一日目のみ)、行動食(二日分)、持病薬、保険証、宿泊セットなど

### ❀地図:『奥多摩』(昭文社)

❀参加費用:15,000 円/人(傷害保険料込、朝・夕食は別途)

❀定員:8 名(先着順)

★台風等荒れた天候でない限りは雨天決行です。

★現地諸事情により、ガイドの判断で計画を一部変更、または中止する場合があります。

### ❀お申し込み:

**3 日前までに、数馬の湯トラベル・数馬の湯営業所にお申し込みください。**

**TEL042-598-6789・FAX042-598-6543**

初めての方は参加申込書の提出をお願いいたします。  
ホームページから参加申込書を印刷してご記入の上、  
FAX または郵送でお申し込みください。記載内容をご確認の上、折り返しご連絡を申し上げます。



数馬の湯トラベル  
数馬の湯 営業所

東京都知事登録旅行業地域—6722 号  
国内旅行業務取扱管理者 岡部重久  
〒190-0221

東京都西多摩郡檜原村 2430  
Tel.042-598-6789 fax042-598-6543