

## 参加者募集

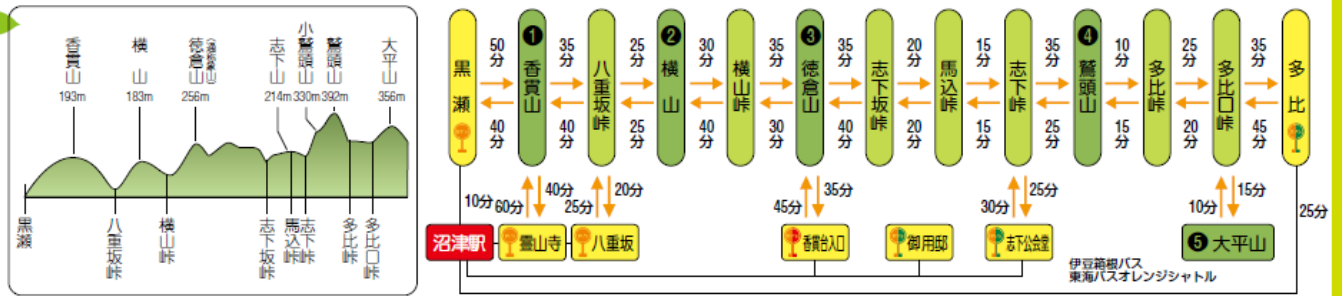
# 沼津アルプスへ忘年ハイク

「沼津アルプス」は、香貫山から大平山へと続く七山七峠の山稜線の総称で、富士山・箱根・天城といった山々や駿河湾の絶景を望むことができます。標高は一番高い鷲頭山でも 392m と低山ですが、アップダウンに富み、本格的なハイキングを楽しむことができます。今回は沼津アルプスの一部を歩きます。

1. 主催 わらじの会
2. 日時 2023年12月20日(水) 小雨天決行  
※ 荒天等で延期の時は、20日の朝5時頃までに連絡します。
3. 行先 静岡県沼津市 (歩行時間 約3時間半 約6.0km)
4. 集合 午前6時10分 狛江駅改札前
5. 出発 午前6時10分
6. 参加費 大人 300円(保険料+通信費)  
小人 300円(小学生以下)
7. 交通費 実費(電車往復 約3,700円 バス往復 約1,000円)
8. 持ち物 弁当(昼食)、飲み水、非常食(おやつも含む)、敷物、雨具、保険証、ゴミ袋、手袋、筆記用具(メモ用)
9. 服装 ハイキングに適した動きやすい服装、帽子、軽登山靴  
山道には落石や切り株がありますので、足元にご注意下さい。
10. その他 ● 爪(特に足の爪)はきっておきましょう  
● とっていいのは写真だけ、のこしていいのは足跡だけ  
● 自然を大切にゴミは持ち帰りましょう
11. コース  
電車 狛江(6:22)-(6:36)新百合ヶ丘(6:39)-(7:45)小田原(7:56)-(8:19)熱海(8:23)-(8:41)沼津(8:55)―<東海バス;大平車庫行;南口 4 乗り場>-(9:01)黒瀬 9:10==10:00 香貫山(193m)10:20==11:20 横山(182m)11:30=12:30 徳倉山(256m)(昼食)1:10p==1:40p 香貫台入口(1:54p)―<バス>―(2:28p)沼津 2:33p---5:20p 狛江
12. 申込先 03-3430-0711 大友  
※留守電になった時は、名前と電話番号を留守電に入れて下さい。後日、ご連絡致します。
13. メール waraji\_no\_kai@yahoo.co.jp
14. 申込受付 2023年12月1日(金)~12月7日(木) (先着順 定員10名まで)
15. 当日緊急連絡先 080-3356-8832 好広(ヨシヒロ)
16. キャンセル料 前々日までは無料、当日と前日は 300円

# 下 沼津アルプスハイキングコース

「沼津アルプス」は、香貫山から大平山へと続く七山七峠の山稜線の総称で、富士山・箱根・天城といった山々や駿河湾の絶景を望むことができます。標高は一番高い鷲頭山でも392mと低山ですが、アップダウンに富み、本格的なハイキングを楽しむことができます。自分に合った登山口を選ぶため、初心者から上級者まで多くの方に愛される人気のハイキングコースです。



## 登山の心得7か条

- ① 単独登山はやめましょう
- ② 家族やグループ間での連絡方法を確認しましょう
- ③ 待ち合わせ場所を確認しましょう
- ④ 装備品などを活用しましょう
- ⑤ 中高年登山者は体力に見合った登山をしましょう
- ⑥ 安全で“ゆとり”のある登山計画書をつくりましょう
- ⑦ 最後まで油断をせずに下山しましょう