

# 鳳凰三山ドンドコ沢…南精進ヶ滝～白糸ノ滝

## 紅葉の滝を巡るトレッキング

自然の素晴らしさを感じながら、仲間づくりや健康づくりにチャレンジしましょう。地元山岳会のインストラクターが同行しますので、安心してご参加いただけます。秋の紅葉に彩られたドンドコ沢の滝の絶景を、心ゆくまで楽しみください。



写真は五色ノ滝

開催日：10月24日(土)

天候・現地の状況により中止の場合あり

集合：韮崎市役所駐車場(バスにて移動)

時間：午前7時(集合出発・時間厳守)

定員：30名(定員になり次第締切り)

参加費：1人1,000円(当日徴収)

申込受付：10月1日(木)～10月15日(木)まで

コース：青木鉱泉 南精進ヶ滝 鳳凰の滝 白糸ノ滝

往路：約4時間・復路：約3時間30分

同行者：山梨県山岳連盟加盟団体『白鳳会』インストラクター

解散：午後5時(市役所到着予定)



お申込み・お問い合わせは…**韮崎市観光協会 0551-22-1111**まで

## トレッキング時の服装

### ベスト(あると便利)

暑いときには脱ぎ、寒いときには着る。1枚あると便利です。(前開きのものがよい)

### シャツ(必須)

発汗時にも体を冷やさず、速乾性のある素材がベスト。日焼け防止やブッシュでの擦り傷防止のため、長袖のものがよい。

### 手袋(必須)

丈夫なものがよい。軍手でもよい。手の怪我を防止でき、岩場などではとても便利。

### 靴下(必須)

衝撃を吸収するため、厚手の靴下がよい。

### スパッツ(あると便利)

雨や小石などが靴に入らないようにするため、あると便利です。



### 帽子(必須)

暑いときには直射日光を避けられ、寒いときには頭部を冷気から守れます。

### ザック(必須)

この時期の日帰りです。25リットル程度の大きさが目安。若干余裕のある方が使いやすい。

- ・雨具
- ・タオル
- ・着替え
- ・昼食(おやつ)
- ・非常食
- ・懐中電灯
- ・水筒またはペットボトル
- ・医薬品
- ・ごみ袋
- ・ティッシュペーパー
- ・その他各自必要なもの

### パンツ(必須)

伸縮性のある長いパンツ。Gパンでもいいが、できるだけゆったりしたものがいい。

### 登山靴(必須)

トレッキングシューズがベストです。傾斜を歩くことがほとんどなので、スニーカーは不可。厚底で足首を保護するものがよい。普段から履きなれたものがよい。

記載の内容はあくまでも参考です。トレッキングポールやウインドブレーカーなど、各自で必要と思われるものはそれぞれがご用意ください。