

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、心ゆくまでお楽しみください。

開催日: 10月30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: 25名(定員になり次第締切り)

参加費: 1人 1,500円(当日徴収) ※記念品・保険付

申込受付: 10月1日(金)～10月15日(金)まで

コース: Aコース: 青木鉱泉⇄南精進ヶ滝(往復: 約3時間30分) ※解散はBコースと一緒に

Bコース: 青木鉱泉⇄南精進ヶ滝⇄鳳凰の滝⇄白糸ノ滝(往復: 約6時間)

※当日の体調等により、A⇄Bのコース変更も可能です

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 0551-22-1991**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も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
- ・ゴミ袋
- ・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多い。

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ィンドブレーカーなど、各自で必要と思われるものはご用意ください。