

## 本仁田山(ほにたやま 1225m)

今回も公共交通機関を利用したの定例山行となります。

青梅線終着の奥多摩駅の背後にそびえたつ本仁田山は、駅から直接登れるだけにとってもアプローチが楽な山です。奥多摩駅からの上りは急登の連続なので、今回は鳩ノ巣駅から杉ノ殿尾根をゆっくり登り、瘤高山を経由して本仁田山に向かいます。帰りは奥多摩駅に下りるコースにしてみました。

コース概要 ①場所：東京都奥多摩町  
②歩行タイム：約 4 時間  
③レベル：体力☆ 技術☆ (3 段階の☆評価 初級☆ → 上級☆☆☆)  
標高差：900m 歩行距離：約 8.1 km

1.日 時：2020年9月19日(土)

2.往 路：若葉 06:15-06:25 川越 06:35-07:33 拝島 07:36-07:54 青梅 8:10-08:42 鳩ノ巣  
(出発時間・経路変更)

3.コース：鳩ノ巣駅(9:00 発)-50-大根山ノ神-70-瘤高山-20-本仁田山(昼食)-50-安寺沢-40-奥多摩駅  
(13:30~45 着)

4.復 路：奥多摩 14:05-14:43 青梅 14:50-15:07 拝島 15:31-15:55 高麗川 16:04-16:22 川越  
16:27-16:37 若葉

一本前 13:36 次 14:30 その次 15:08 発

5.交通費：約 2,600 円

6.持ち物：水、非常食、手袋、雨具、保険証のコピー、弁当など。

7.参加申込：参加の方は9月13日(日)までに、笠石宛メール [smayu120301@gmail.com](mailto:smayu120301@gmail.com)  
又はTel090-4227-2990(時間 18~21 時)にご連絡ください。

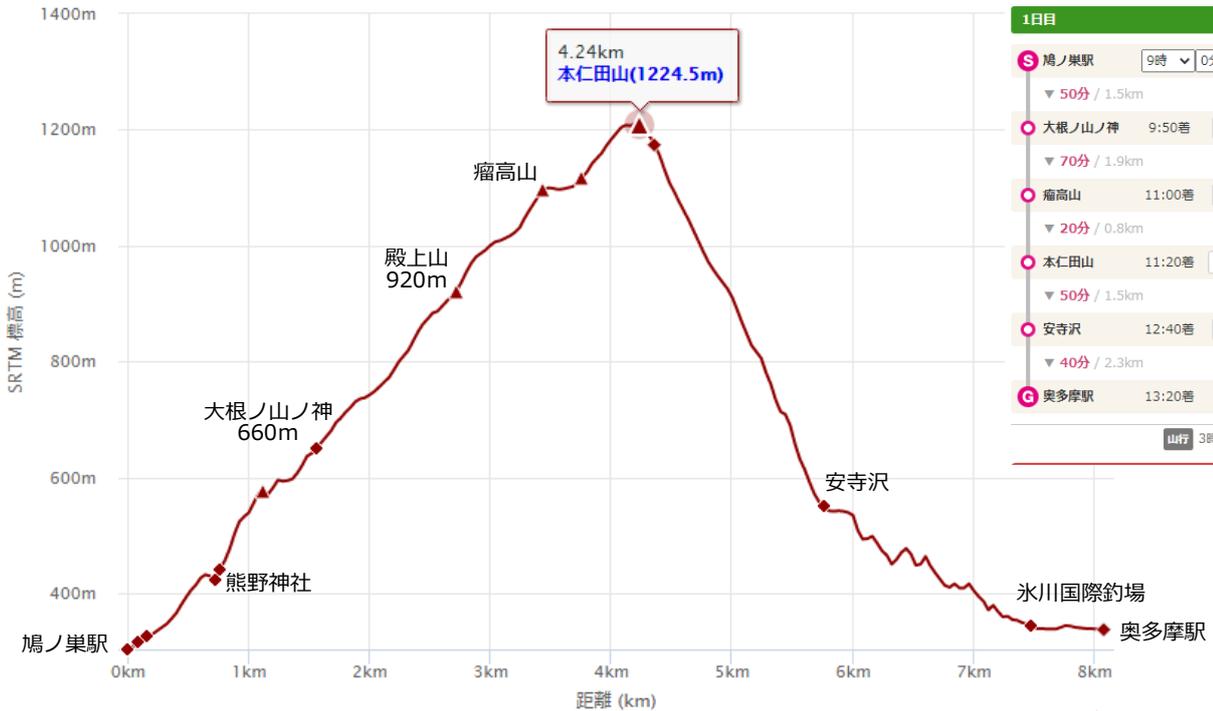
8.当日緊急連絡先：麻生島 080-1251-6645 渡辺 090-5337-9419

9.そ の 他：中止の場合は前日の午後7時頃までに、メール&HPに掲示しますのでご注意ください。

\*次回は2020年10月17日(土)の予定です。



表示変更: ● 距離 ○ 時間 ○ 時刻 / SRTM 標高 ▼ 変更



ルート1 4時間20分 / 8.1km 倍率 1

1日目 4時間20分 / 8.1km

S	鳩ノ巣駅	9時 0分	発
▼	50分 / 1.5km		
○	大根ノ山ノ神	9:50番	休憩0 宿泊
▼	70分 / 1.9km		
○	瘤高山	11:00番	休憩0 宿泊
▼	20分 / 0.8km		
○	本仁田山	11:20番	休憩30 宿泊
▼	50分 / 1.5km		
○	安寺沢	12:40番	休憩0 宿泊
▼	40分 / 2.3km		
G	奥多摩駅	13:20番	宿泊

山行 3時間50分 休憩 30分